आत्म सम्मोहन

सफलता की कुंजी

ओशो के श्री चरणों में समर्पित

स्वामी शैलेन्द्र सरस्वती

श्री रजनीश ध्यान मंदिर
कुमाशपुर–दीपालपुर रोड
जिलाः सोनीपत, हरियाणा 131021

contact@oshofragrance.org

www.oshofragrance.org

+91 7988229565
+91 7988969660
+91 7015800931

क्या आप अपने जीवन में सफलता ही नहीं, सुफलता भी चाहते हैं? तो यह किताब आपके बड़े काम की है। मनोवैज्ञानिकों ने मन को दो बड़े भागों में विभक्त किया है। मस्तिष्क का वह भाग, जिसमें होने वाली क्रियाओं की जानकारी हमें होती है, चेतन मन है। यह वस्तुनिष्ठ एवं तर्क पर आधारित होता है। सामान्यतः हमें जिसकी जानकारी नहीं होती, जाग्रत मस्तिष्क के परे मस्तिष्क का वह हिस्सा अवचेतन मन कहलाता है। इसका धुंधला–सा अनुभव यदाकदा ही होता है। सपनों में यही हिस्सा कार्य करता है।

उदाहरण के रूप में समझें तो मन की स्थिति पानी में तैरते हिमखण्ड की तरह है, जिसका मात्र 10 प्रतिशत भाग पानी की सतह से ऊपर दिखाई देता है और शेष 90 प्रतिशत भाग सतह से नीचे रहता है। चेतन खंड सम्पूर्ण मस्तिष्क का दस–बारह प्रतिशत ही होता है। इससे नौ गुना बड़ा खंड मस्तिष्क का अवचेतन अंग है। स्मरण रहे कि वस्तुतः मस्तिष्क के विभाजन जैसा कुछ नहीं होता; जैसा कि उदाहरण दिया गया है। ऐसा केवल समझाने के लिए बताया है। आज जो चेतन मन है, कल वह अवचेतन हो जाता है। अवचेतन मन को प्रयत्नपूर्वक चेतन मन में परिवर्तित किया जा सकता है। सारे निर्णय चेतन मन ही करता है। अवचेतन मन सारी तैयारी, प्रबन्ध या व्यवस्था करता है। चेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि 'क्या' करना है, और अवचेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि उसे 'कैसे' मूर्तरूप दिया जाए। हमारे सारे अनुभव, सुनी–पढ़ी जानकारी, दमित इच्छाएँ एवं दमित विचार हमारे अवचेतन में संचित हैं। परन्तु जब–कभी हम उनका उपयोग करना चाहते हैं, वे चेतन का हिस्सा बन जाते हैं। ये हमारे व्यक्तित्व को बनाते व प्रभावित करते हैं और हमारे व्यवहार एवं आचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शेक्सपीयर के अनुसार 'हमारा जीवन बगीचा है और हम इसके बागवान हैं।' बागवान अपनी भावनाओं व धारणाओं के अनुरूप विचारों के बीज अवचेतन मस्तिष्क में बोता है। फिर जैसा बोता है, वैसा ही फल प्राप्त होता है। तदनुसार ही तन–मन में परिवर्तन, एवं घटनाओं का प्रगटीकरण होता है। इसलिए प्रत्येक विचार एक कारण है एवं प्रत्येक दशा एक प्रभाव है। सद्‌गुरु ओशो कहते हैं कि मनःस्थिति ज्यादा महत्त्वपूर्ण है, परिस्थिति नहीं। मनःस्थिति से परिस्थिति निर्मित होती है। इसी कारण, यह आवश्यक है कि हम अपने विचारों को ऐसा बनाएँ; ताकि हम इच्छित स्थिति को प्राप्तकर जीवन को सुख–शांति–प्रीति से भर सकें। यही बड़ी से बड़ी जीवन–क्रांति का सूत्र है।

'आत्म–सम्मोहन' नामक त्रिदिवसीय कार्यक्रम में सफलता के सोपानों पर चढ़ने की विधि सिखाई जाती है। सेल्फ–सजैस्चन द्वारा आत्म–सम्मोहन करके जिंदगी में मनचाहा परिवर्तन किया जा सकता है। प्रस्तुत पुस्तक उसी दिशा में व्यावहारिक रूप से मार्ग प्रशस्त करती है।

–मस्तो बाबा

अनुक्रम

सम्मोहन क्यों?

प्यारे मित्रों, पाठकों, साधकों, जिज्ञासुओं... बीसवीं सदी के महानतम सदगुरु ओशो ने परिकल्पना की है एक ऐसे मनुष्य की– जो भीतर और बाहर–दोनों तरफ से समृद्ध हो। पूरब और पश्चिम दोनों इस मामले में अधूरे हैं। पश्चिम में बाहर तो खूब विकास हुआ। उन्होंने धरती पर तथाकथित स्वर्ग जैसी सारी सुविधाएं जुटा लीं, लेकिन चेतना के विज्ञान पर वहाँ कोई विशेष काम नहीं हुआ। पूरब ने चेतना के विकास के क्षेत्र में तो खूब सफलता हासिल की, परन्तु बाहरी विकास के क्षेत्र

में हम पश्चिम से बहुत पीछे रह गए। हमारा साधु कहीं न कहीं बाहरी समृद्धि के या तो विरोध में रहा या उसके प्रति उसका दृष्टिकोण ज्यादा सकारात्मक नहीं था।

ओशोधारा में आज ओशो की देशना के अनुरूप काम हो रहा है। सम्मोहन प्रज्ञा जैसे कार्यक्रमों में जहां साधक स्वास्थ्य एवं बाहरी समृद्धि को प्राप्त कर रहे हैं, वहीं समाधि कार्यक्रमों में अपनी भीतरी संपदा को जान रहे हैं, वस्तुतः भोग रहे हैं। सम्मोहन प्रज्ञा कार्यक्रम हमें समर्थ बनाता है कि हम संसार में भी निश्चित सफलता हासिल कर सकें, अपने शरीर, अपने मन, अपने भाव के तल की आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकें, अपने भीतर छिपी हुई प्रतिभा का विकास करते हुए भौतिक लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें। यह कार्यक्रम हमें संबंध सुधारने, व्यसनों और बुरी आदतों से छुटकारा पाने तथा संकल्पपूर्वक जीवन जीने का मार्ग सिखाता है। अपने अवचेतन मन को 'कल्पवृक्ष' की उपमा देना उचित ही है।

इसी प्रकार ओशो ने परिकल्पना की- 'मिस्ट्री स्कूल' की, जहां जीवन के सनातन प्रश्नों के उत्तर हम अपने अनुभव से जान सकें कि जीवन क्या है? मृत्यु क्या है? हम मां के गर्भ में कहां से आते हैं और मरने के बाद कहां चले जाते हैं? यह सारी व्यवस्था क्या है और कैसे संचालित होती है?

संक्षेप में ओशो का क्रांतिकारी संदेश है—'ज़ोरबा दी बुद्धा'। अर्थात् आदमी बुद्धत्व में स्थित हो; शरीर भी स्वस्थ हो और उसका संसार भी सुन्दर हो। तन, मन, चेतन; तीनों का सामंजस्य स्थापित हो। 'ज़ोरबा' वाले पक्ष को मजबूत करने के लिए अब ओशोधारा में बारह समाधियों के अतिरिक्त कुछ और भी कार्यक्रम प्रारम्भ किए गए हैं। जैसे महाजीवन प्रज्ञा, मुद्रा चिकित्सा, रेकी प्रज्ञा, होमियो प्रज्ञा और सम्मोहन प्रज्ञा आदि। इन सब कार्यक्रमों के माध्यम से प्रयास किया जा रहा है कि यह शरीर और संसार कैसे स्वस्थ और सुन्दर बने।

सम्मोहन अर्थात् हिप्नोसिस मन से संबंधित विद्या है। जो कुछ भी मन में घटित होता है, उसके प्रभाव तुरंत शरीर तक आते हैं। यदि मन बीमार है, तो शरीर ज्यादा देर तक स्वस्थ नहीं रह सकता। मन के भी मूलरूप से दो हिस्से हैं। चेतन मन (कांशस माइंड) और अवचेतन मन (सबकांशस माइंड)। चेतन मन का हिस्सा केवल 12 प्रतिशत है और अवचेतन मन का हिस्सा 88 प्रतिशत है। फिर

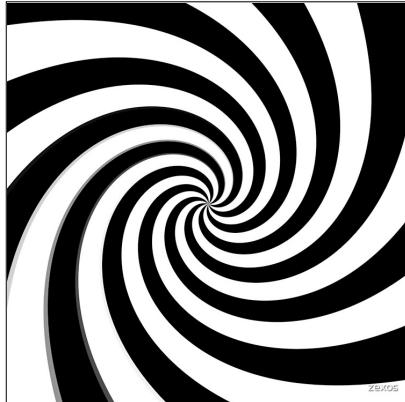
चेतन मन संस्कारों से ग्रस्त है। यह बुद्धि, शिक्षा, धर्म, तर्क-वितर्क, शक-संदेहों से प्रभावित है। इसलिए वह काफी कमजोर माना जाता है। जबकि अवचेतन मन जो चेतन मन से लगभग आठ गुना अधिक शक्तिशाली है, मनुष्य के जीवन में अधिक प्रभावकारी सिद्ध होता है। सम्मोहन विद्या इसी अवचेतन मन पर काम करती है। अवचेतन मन किसी तर्क से नहीं बल्कि कल्पना से चलता है। इसलिए कोई भी विधायक (पॉज़िटिव) सुझाव व्यक्ति के अवचेतन मन में डाला जा सकता है। डा. एमाइल कुए ने बार-बार यह सजैस्चन देकर कि तुम स्वस्थ हो गए हो, लाखों बीमार व्यक्तियों को स्वस्थ बनाया है।

मनो-शारीरिक बीमारियां अवचेतन मन से उपजती हैं। इनसे तनाव और चिंताएं बढ़ती हैं। उनसे फिर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है और व्यक्ति को अनेक बीमारियां घेर लेती हैं। इसलिए हिप्नोसिस द्वारा हम अवचेतन मन को अपनी आवश्यकतानुसार सुझाव देकर अपने शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं।

आप यदि जीवन के मूलभूत प्रश्नों को अपने संकल्प तथा स्वानुभव से सुलझाना चाहते हैं, तो ओशो के सपनों की ओशोधारा में आपका हार्दिक स्वागत है। यह पुस्तक विशेषरूप से आपको 'सम्मोहन प्रज्ञा' कार्यक्रम की एक झलक देगी, आपके भीतर उमंग व ऊर्जा का संचार करेगी, सफलता के सोपानों पर चढ़ने की शक्ति देगी, अपने ही मन में छिपे हुए खजानों की चाबी देगी एवं ज़िंदगी को अधिक आनंद व प्रेम से ओतप्रोत होकर जीने की समझ जगाएगी।

निवेदन है कि केवल किताब पढ़कर संतुष्ट मत हो जाना। प्रयोग करने की तैयारी दिखाना। 'थ्योरी' नहीं, 'प्रकिटकल' भी जरूरी है। धन्यवाद। जय ओशो।।

2

जहां चाह वहां राह

गुरु अमरदास जी कहते हैं– 'मन तूं जोति सरूपु है।' मन के द्वार से प्रभु तक जाया जा सकता है। मन के द्वार से मुक्ति तक जाया जा सकता है। सारे संतों ने कहा है, कि यदि प्रभु को जानना हो, तो पहले मन को जानना जरूरी है। मन क्या है? मन के बारे में हमने सुना बहुत है। लेकिन मन क्या है, यह बहुत थोड़े लोग जानते हैं।

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि मन के दो भाग हैं–सचेतन मन और अवचेतन मन। सचेतन मन में विचार चलते हैं। अवचेतन मन भाव का है, संकल्पना का है। अवचेतन सचेतन मन का रिमोट कंट्रोल भी है।

अब आओ तुम्हें बताते हैं कि अपने सचेतन मन को कंट्रोल कैसे करोगे। अपने अनुसार मन को नचा सकते हो। इसलिये इस विज्ञान का नाम है हिप्नोथैरपी, सम्मोहन चिकित्सा।

ओशोधारा के सम्मोहन प्रज्ञा कार्यक्रम में तुम्हें अवचेतन मन से परिचित कराया जाता है। अवचेतन की गहराइयों में ले जाया जाता है, जहां जाकर तुम अपने मन को कंट्रोल कर सकते हो।

यह जो अवचेतन है, यह तुम्हारी ही अपनी गहराई है। तुम अपने भीतर बहुत गहराई में जा सकते हो। वहां जाकर जैसा भाव करते हो, बस वैसे ही तुम बन जाते हो। अगर तुम परेशान हो, तो इसीलिये कि तुमने परेशानी को निमंत्रित किया है। अगर तुम दुखी हो तो तुमने जाने अनजाने दुख को निमंत्रित किया है।

कैसे? तुम मोटे हो। तुम पतले होना चाहते हो। अब तुम क्या कहते हो– मेरा मोटापा घट जाए। बस यही तो कहोगे? तुम्हारा अवचेतन मन घट जाए नहीं सुनता, मोटापा सुनता है। मोटापे को और बढ़ा देता है। तुम्हारा अवचेतन मन कैसे सुनेगा? तुम कहते हो मेरा शराब पीना छूट जाए। तुम्हारा अवचेतन मन छूट जाए नहीं सुनता, शराब सुनता है। तुम और दारू पीने लगते हो। तुम कहते हो मैं बस आज से ड्रग्स नहीं लूंगा, सिगरेट नहीं पियूंगा।

'नहीं' शब्द को अवचेतन मन नहीं सुनता। वह सुनता है सिगरेट पियूंगा। उलटा हो गया न! फिर जितना तुम छोड़ना चाहते हो, उतना और पीना शुरू कर देते हो।

तुम कहते हो यह बिजनस मैं कर रहा हूँ, यह व्यापार मैं कर रहा हूँ और इस बिजनस में कहीं 'घाटा न लग जाए'। अवचेतन मन सुनता है 'घाटा लग जाए'। और फिर बंटाधार हो जाता है तुम्हारा। फिर तुम कहते हो कि घाटा कैसे लगा? तुम खुद ही भूल गए कि तुमने ही अपने अवचेतन मन को कहा था कि घाटा लग जाए।

जो भी तुम अपने अवचेतन में डालते हो, तुम्हारा अवचेतन बस वही सुनता है और वैसा कर देता है।

इसी तरह तुम कुछ पॉज़टिविटी अवचेतन में ड़ालो, तो विकास के मार्ग पर चल देते हो। एक उदाहरण से तुम समझोगे।

एक अमेरिकी महिला है, उम्र मुश्किल से 35 से 40 वर्ष होगी। उसका नाम

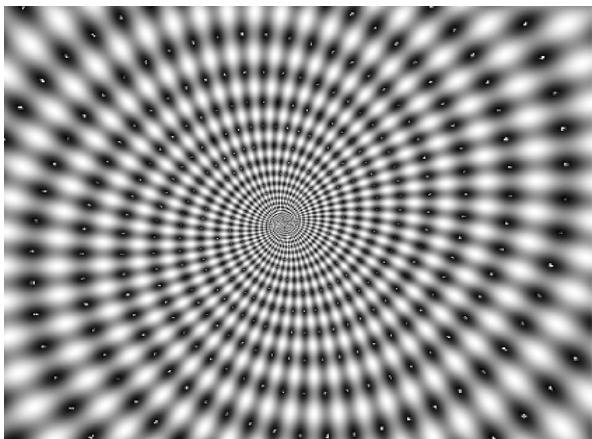
डा० रोन्डा बायरन है। उसने एक किताब लिखी है 'द सीक्रट'। इसपर उसने एक फिल्म भी बनाई है। उसने एक दिन सोचा कि मैं एक ऐसी फिल्म बनाऊं जिसे देखने के लिये सारी दुनिया पागल हो जाए। और मैं उससे अरबों रुपए कमाऊं। उसने अपनी मां को बताया, कि मां मैं एक ऐसी फिल्म बनाने जा रही हूँ जिसे लाखों लोग देखेंगे। और जिसको देखकर लाखों लोगों की जिंदगी सुधर जाएगी। और मैं अरबों डालर उससे कमाऊंगी।

उसकी मां ने कहा कि बेटा, ख्याली पुलाव तो बड़ा अच्छा बना लेते हो। उसने कहा कि मां, यह काम मैं तुम्हें करके दिखाउंगी। उसने अपने दो चार साथियों से इस बात का जिक्र किया। साथियों ने कहा कि तुम्हे इस लाइन का कुछ अनुभव है? कैसे फिल्म बनती है? बोली- वो तो नहीं है। हो जाएगा। जब एक बार चलेंगे तो हो जाएगा। लोगों ने कहा कि कैसे हो जाएगा। उसने कहा कि चलो एक प्रयोग करते हैं। होगा तो ठीक, नहीं होगा तो कोई बात नहीं। लोग राजी हो गये। उसके साथ लोगों की संख्या पाँच से दस हो गई, दस से बीस हो गई। और इन बीस लोगों ने सोचा कि एक ऐसी फिल्म बनाएंगे कि जीवन का रहस्य क्या है। यह मन कहां से कंट्रोल होता है। कहां से प्रकृति सुनती है। कहां से परमात्मा सुनता है। बस हम लोग उस अवचेतन में जाकर भाव करेंगे। और एक सपना देखेंगे कि हम अरबपति हो गये। वे बीसों मित्र, पांच बार दो-दो मिनट के लिए बैठते थे। यह केवल उन बीस लोगों की बात नहीं है। उसके बाद लाखों लोगों ने यह प्रयोग किया और लाखों लोगों की जिंदगी उस दिशा में बह गयी। उस दिशा में बढ़ गयी। जो जैसा होना चाहते थे, वैसे हो गये। जो अरबपति होना चाहते थे, अरबपति हो गये। जो खरबपति होना चाहते थे, खरबपति हो गये। जो ध्यान में उत्सुक थे वो ध्यान में चले गये। जो जिसमें उत्सुक था, वो उसी में सफलता की सीढ़ियां चढ़ता चला गया। क्या करना था? पांच बार वे लोग बैठते थे। और संकल्पना करते थे कि हमारी फिल्म बन गयी। खूब चल रही है अमेरिका में। अरबों डालर उससे आ रहे हैं। और उन लोगों ने वह फिल्म बनायी-द सीक्रट। ठीक वैसा ही हुआ; जैसी उन्होंने संकल्पना की थी। लाखों लोग देखकर उससे लाभान्वित हुए। और आज भी द सीक्रट फिल्म की डी. वी. डी. देखकर लाखों लोग उससे लाभान्वित हो रहे

हैं। क्या हुआ? ऐसा कैसे हो गया? और फिर उसने जो किताब लिखी है, तुम ज़रूर उसे पढ़ना। 'द सीक्रट' किताब का नाम है। ज्यादा मोटी नहीं। दो सौ पृष्ठों की किताब है। सब जगह मिलती है। हुआ क्या? जैसी उन्होंने अपने अवचेतन में प्रोग्रैमिंग की, वैसा होने लगा।

आज से दो हजार साल पहले महर्षि पतंजलि एक अद्भुत बात कह गये थे– जैसा तुम भाव करते हो, प्रकृति वैसा ही आयोजन करती है, और उसी दिशा में तुम्हारा पुरुषार्थ होता चला जाता है। **'जैसी मति वैसी गति।'** अगर आज तुम दुखी हो, अगर आज तुम असफल हो, तो इसका बहुत बड़ा कारण है कि तुम अपने भीतर कहीं न कहीं असफलता का भाव रखते हो। अगर आज तुम सफल हो तो इसका बहुत कारण है, कि तुम अपनी सफलता के बारे में आश्वस्त हो। अवचेतन में जाने की कला क्या होती है? ओशोधारा के सम्मोहन प्रज्ञा कार्यक्रम में तुम्हें बताया जाता है कि अपने अवचेतन में जाकर तुम कैसे प्रोग्रैमिंग करो, कैसे री–प्रोग्रैमिंग करो। और जिस दिशा में, ध्यान की दिशा में या धन की दिशा में बढ़ना चाहते हो, बढ़ जाओगे। यहां मैं संकल्पना की बात कर रहा हूँ। प्रार्थना की बात नहीं कर रहा हूँ। प्रार्थना में भविष्य है; जैसे हे गोविंद मुझे परीक्षा में पास कर दो । मुझे कई लोग जो ओशोधारा में हैं, फोन करते हैं, कि हमारे बच्चे हैं, जो मैडिकल में कॉम्पटिशन दे रहे हैं। कल ही एक बच्चा धन्यवाद देने आया कि चार जगह मैं सलैक्ट हो गया और मैं बिल्कुल आश्वस्त रहता हूँ कि हो जाना है। वे सोचते हैं कि मेरे आशीर्वाद से हो रहा है। नहीं, मेरे आशीर्वाद से कुछ नहीं होता। मैं उनको क्या कहता हूँ? एक ही बात कहता हूँ, कल ही एक बच्चा आया था। मैंने कहा तुम किसका इम्तिहान दे रहे हो? बोला, मै पंजाब पी एम टी दे रहा हूँ, मैं हिसार का दे रहा हूँ और इस तरह चार जगह का दे रहा हूँ। **मैंने कहा– आँख बंद करो। फोन पर ही आँख बंद करो और देखो तुम चारों जगह सफल हो गए हो और तुम चुनाव कर रहे हो, अपने मम्मी–पापा से सलाह कर रहे हो कि मम्मी–पापा मैं पटियाला में भी, पंजाब में भी और हिसार में भी सफल हो गया हूँ। अब मुझे कौन–सी जगह जाना चाहिए। रोज पाँच बार दो–दो मिनट करना।** कल ही वह आया मिठाई लेकर अपने मम्मी पापा के साथ। वे बोले कि यह बात बिल्कुल ठीक हो गई। चारों जगह मेरा

बच्चा सफल हो गया। तो यह संकल्पना का सूत्र तुम्हें दे रहा हूँ।

इच्छा को उपलब्धि मानकर जीना शुरू करो। तुम क्या करना चाहते हो? उसको तुम उपलब्धि मानकर जियो। होना चाहने की बात नहीं है। कुछ मांगने की बात नहीं है। तुम यह देखो कि मैं हो गया हूँ । तुम अच्छा संगीतकार होना चाहते हो। तुम संकल्पना करो कि मैं अच्छा संगीतकार हो गया हूँ। पूरे देश में सब जगह मेरे संगीत की धूम मची हुई है। हो जाओगे। यह संकल्पना है, जो मन को कंट्रोल करती है। सफल व्यापारी होना चाहते हो। तुम बिजनस करने चलते हो। पर मन तो डांवाडोल है कि पूँजी लगा रहे हैं, और पता नहीं कि घाटा होगा, कि लाभ होगा। कहीं घाटा तो नहीं लगेगा। बस घाटा लग जाता है। कल्पवृक्ष के नीचे तुम खड़े हो। याद रखना। कल्पवृक्ष के नीचे हमेशा तुम खड़े हो। और कहीं ऐसा तो नहीं हो जाएगा। वह कहानी सुनी? कल्पवृक्ष के नीचे एक व्यक्ति गया। सोचा कि थोड़ा भोजन मिल जाता और भोजन की थाल आ गई। आहा, थोड़ी खीर भी मिल जाती, तो खीर की थाल आ गयी। फिर कहा, थोड़ा बिस्तर मिल जाता, बिस्तर लग गया। उसने कहा कि क्या बढ़िया जगह पहुँच गया हूँ, जरा परियां डांस करतीं, तो स्वर्ग का मजा आ जाता। परियां उतर गयीं डांस करने के लिये। फिर घबराया और सोचा कि कहीं ऐसा तो नहीं कि भूत-प्रेत हैं। बस भूत-प्रेत आ गए। बस ऐसी ही जिंदगी है। तुम हर पल कल्पवृक्ष के नीचे खड़े हो। जैसा चाहो, वैसा तुम बन सकते हो। यह है तुम्हारे अवचेतन मन की संकल्पना की शक्ति। जहां चाह, वहां राह।

सम्मोहन क्या?

कुछ लोग भ्रांतिवश सम्मोहन को वशीकरण की तरकीब बताते हैं। आमतौर से जो माना जाता है, वह आमतौर पर गलत ही होता है। परमगुरु ओशो इसे आमंत्रित निद्रा या कृत्रिम निद्रा की उपमा देते हैं। निश्चित ही यह किसी को नियंत्रण में करने की विधि नहीं, बल्कि 'नींद जैसी अवस्था' लाने की पद्धति है। इसे अंग्रजी में ट्रांस कहा जाता है, हिन्दी में तंद्रा कहना ठीक होगा। क्योंकि स्मरण रहे कि इसमें सुषुप्ति नहीं घटती। हां, नींद जैसी शिथिलता और शांति की दशा जरूर बन जाती है; मगर व्यक्ति पूर्णतः जागा हुआ स्वयं के वश में रहता है। उसकी संवेदनशीलता सामान्य

से भी अधिक बढ़ जाती है। उसका मन पहले से ज्यादा उसके वश में होता है।

ओशो के शब्दों में-

'नींद है प्राकृतिक रूप से आई हुई, और आत्म-सम्मोहन भी निद्रा है प्रयत्न से लाई हुई। इतना ही फर्क है। हिप्नोसिस में-हिप्नोस का मतलब भी नींद होता है-हिप्नोसिस का मतलब ही होता है तंद्रा, उसका मतलब होता है सम्मोहन। एक तो ऐसी नींद है जो अपने आप आ जाती है, और एक ऐसी नींद है जो कल्टीवेट करनी पड़ती है, लानी पड़ती है। शरीर बहुत आज्ञाकारी है। और जितना स्वस्थ शरीर होगा, उतना ज्यादा आज्ञाकारी होगा। स्वस्थ शरीर का मतलब ही यह होता है, आज्ञाकारी शरीर। अस्वस्थ शरीर का मतलब होता है, जिसने आज्ञा मानना छोड़ दिया। अस्वस्थ शरीर का और कोई मतलब नहीं होता, इतना ही मतलब होता है कि आप आज्ञा देते हैं, वह नहीं मानता। आप कहते हैं, नींद आ रही है; वह कहता है, कहां आ रही है? आप कहते हैं, भूख लगी है; वह कहता है, बिल्कुल नहीं लगी है। आज्ञा छोड़ दे, वह शरीर अस्वस्थ हो जाता है। आज्ञा मान ले, वह शरीर स्वस्थ है; क्योंकि वह हमारे अनुकूल चलता है, हमारे पीछे चलता है, छाया की तरह अनुगमन करता है। जब वह आज्ञा छोड़ देता है, तो बड़ी मुश्किल खड़ी हो जाती है। तो हिप्नोसिस का मतलब, सम्मोहन का मतलब इतना है कि शरीर को आज्ञा देनी है और उसको आज्ञा में ले आना है।'

हमारा दिमागः प्राकृतिक कम्प्यूटर

एक प्रसिद्ध सम्मोहनविद का कथन है कि 'सम्मोहन मस्तिष्क की ऐसी अवस्था है जहां हमारा तर्कशील चेतन मन मूर्च्छा जैसी दशा में चला जाता है व जागा हुआ अचेतन मन बिना तर्क के, प्राप्त सुझावों को तथ्यगत मूलरूप में स्वीकार करता है। इस अवस्था में हम न जागे होते हैं, न सोए और न ही वास्तव में मूर्छित। बल्कि इस अवस्था में ज्यादा सावधान व पूरी तरह चारों तरफ के प्रति होश से भरे होते हैं। शरीर पूर्णरूप से विश्राम में होता है। हम स्वयं को जानते-बूझते, दिन में कई बार होशो-हवास में दिनचर्या के कामों को करते हुए

सम्मोहित होते हैं। इसी तरह से चेतन मन विश्राम करना सीखता है; वरन जिंदगी के तनाव बहुत कम उम्र में ही शरीर को मौत की ओर ले जाएं।'

हिप्नोसिस में व्यक्ति सुझाव सुनने के लिए खुला रहता है। उसका तन-मन उसकी आज्ञा मानता है—पहले से कहीं अधिक! वह सवालों के जवाब देता है; इसलिए उसे सोया हुआ नहीं कहा जा सकता। वह स्वेच्छा से अपने मन की गहराई में जाता है और जिस क्षण चाहे, वापस लौट सकता है। सम्मोहनविद केवल गाइड के रूप में अवचेतन की गहराई में जाने का रास्ता दिखाता है। इस प्रक्रिया के विचित्र परिणामों को समझने के लिए दिमाग की संरचना व कार्य-पद्धति के विषय में थोड़ी-सी जानकारी सहयोगी होगी।

चेतन तथा अवचेतन मन लगभग दस लाख सूचनाएं प्रतिदिन प्राप्त करते हैं, इंद्रियों से और अतीन्द्रिय शक्तियों से यानी एक्स्ट्रा सेन्सरी परसेप्शन (ई.एस.पी.) से। यह मस्तिष्क रूपी छोटा-सा अनूठा कम्प्यूटर रोज इतने सारे मैसेज प्रोसेस करता और अवचेतन में संग्रहीत करता है। सामान्य दिनचर्या में भी हम सम्मोहन के अंतर्गत जीते हैं; जैसे- समूह में एक व्यक्ति को उबासी या खांसी आने पर अनेक को तुरंत उबासी या खांसी आना। एक को लघुशंका हेतु जाने पर कई लोगों द्वारा अनुगमन। एक व्यक्ति के हंसने, रोने या ताली बजाने का बहुतेरों द्वारा अनुकरण। हिप्नोसिस अति-संवेदनशील जागरूकता की दशा है, जिसमें हमारी बुद्धिमत्ता प्राप्त सूचना पर भौतिकरूप से रिस्पोंस देती है। अनेक सूचनाएं चेतन व अवचेतन मन के मध्य स्थित छन्नी को बाइपास करके अंदर प्रवेश कर जाती हैं। चेतन मन फिल्म देखने में व्यस्त था कि तभी ताली की करतल ध्वनि पर हमने भी ताली बजा दी। कामेडी सीरियल में अगर नकली हंसी की आवाज न डाली गई हो तो शायद ही कोई इक्का-दुक्का दर्शक उसे देखकर हंसे! हिप्नोसिस में इस छन्नी को विधिवत बाइपास करने की कला का आयोजित ढंग से प्रयोग करते हैं।

मनुष्य की गरिमा: अनूठा मस्तिष्क

अस्तित्व की महान कृति है मनुष्य, और मनुष्यत्व की गरिमा छिपी है उसके विलक्षण मस्तिष्क में। मनुष्य का मानव-मन कल्पना के इन्द्रजाल बुन सकता है,

यथार्थ से भी मजबूत हवाई-किले खड़े कर सकता है। विज्ञान की नवीनतम खोजें इस छोटे-से दिमाग की विराट क्षमता एवं जटिलता को समझकर उसकी रहस्यमयी खूबियों को और-और उजागर करती जा रही हैं।

मस्तिष्क का प्रथम भाग, रीढ़ का ऊपरी सिरा है, जो श्वास, धड़कन, मांसपेशियों की गति व प्रकृति-प्रदत्त मूल प्रवृत्तियों का नियामक है। यह भाग अन्य प्राणियों में भी पाया जाता है। दूसरा खंड केवल स्तनधारियों में विकसित हुआ है, जो क्रोध, स्नेह, उमंग व अपराध-बोध आदि महसूस करने की क्षमता से युक्त है। तीसरा हिस्सा सिर्फ मनुष्यों में विद्यमान है जो सोचने, बोलने, निरीक्षण व विश्लेषण करने की तार्किक शक्ति से संपन्न है। यही हिस्सा मनुष्य को अन्य जीवित-प्राणियों से अलग और विशिष्टता प्रदान करता है। शिक्षा-संस्कृति से निर्मित यह चेतन खंड करीब 12 प्रतिशत है। प्रकृति से संचालित शेष अवचेतन खंड 88 प्रतिशत है।

यदि इन दोनों हिस्सों में संघर्ष होगा तो लगभग आठ गुना बड़ा अवचेतन हिस्सा ही जीतेगा। इसलिए तथाकथित विचारशील प्राणी—'मनुष्य' आदमियत से गिरकर बारंबार पाशविक व्यवहार करने को बाध्य होता है। कोई भी गहन रूपांतरण लाने के लिए अनिवार्य है कि इस मजबूत अवचेतन को बदला जाए। ऊपरी शिक्षाएं पर्याप्त नहीं हैं। सम्मोहन विधि से तंद्रा जैसी दशा उत्पन्न करके, चेतन मन को 'बाइपास' करके सीधे अवचेतन मन से सूचनाएं प्राप्त की जाती हैं या उसे निर्देश दिए जाते हैं।

पूरे शरीर में फैली लाखों तंत्रिकाओं के जाल द्वारा विद्युत गति से सूचना भेजने, प्राप्त करने व संचित करने की अद्‌भुत प्रणाली है यह मस्तिष्क रूपी कम्प्यूटर। मनसविद् मस्तिष्क-कार्यों को मुख्यतः चार भागों में बांटते है। हर भाग का अपना विशिष्ट कार्य है। एक भाग के क्षतिग्रस्त होने की स्थिति में दूसरा भाग स्वयंमेव उसका कार्य-संभाल लेता है। चेतन मन को विश्राम की जरूरत होती है किंतु अवचेतन सदा ही कार्य करता रहता है, गहरी नींद या सपने में, नशे की हालत में, यहां तक कि कोमा में भी। 'ई. ई. जी. मशीन' द्वारा प्राप्त विद्युत-ग्राफ इस तथ्य को उजागर करते हैं। 'आमंत्रित निद्रा' की स्थिति में तर्कशील चेतन मन

के पूर्णतः शिथिल हो जाने पर अवचेतन मन सम्मोहनविद के लिए वार्तालाप हेतु उपलब्ध हो जाता है। तब भीतर छिपी हुई, दबी हुई स्मृतियां उभारी जा सकती हैं।

बचपन की या विगत जन्मों की यादें, महत्वपूर्ण घटनाएं जानकर, वर्तमान जीवन में पड़ रहे उनके दुष्प्रभावों से मुक्त हुआ जा सकता है। पुरानी हानिकारक आदतों से छुटकारा पाया जा सकता है अथवा नई लाभदायी आदतों के बीज बोए जा सकते हैं। भविष्य को शुभ-दिशा देकर सुंदर भाग्य-निर्माण कर सकते हैं।

हाइपोथैलेमस नामक दिमाग का छोटा-सा एक अंग, अंगूठे के ऊपरी भाग के बराबर आकृति का होता है; और 'मस्तिष्क का मस्तिष्क' कहलाता है। यह हिस्सा परोक्ष रूप से विचार-क्षमता का नियामक है एवं हार्मोन्स निर्मित करने के आदेश को रासायनिक संदेश के रूप में सीधे रक्तधारा में प्रवाहित करता रहता है। अत्यल्प मात्रा में ये केमिकल्स ही; पिट्युइटरी, थायरायड, एड्रिनल, पेनक्रियाज, सैक्स तथा अन्य एंडोक्राइन ग्लैन्ड्स के स्राव, अर्थात् समस्त हार्मोन्स के नियामक हैं।

इन अंतः स्रावी ग्रन्थियों का कार्य शरीर के अंग-प्रत्यंग व संपूर्ण कोशिकाओं के कार्य को नियन्त्रण में रखना है। विचार, कल्पना एवं भाव से उत्पन्न विद्युत तरंगें हाइपोथैलेमस को प्रभावित करती हैं। यह ग्रंथि अन्य सारी ग्रंथियों की रानी है, उन्हें रासायनिक आदेश भेजती है। तब वे ग्रंथियां देह के विभिन्न अंगों को आज्ञा देती हैं। इस तरह शरीर में जो कुछ भी होता है, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भावनाओं और विचारों से संचालित होता है। थॉट एनर्जी से इलैक्ट्रिकल एनर्जी, इलैक्ट्रिकल से कैमिकल, और अंततः कैमिकल से मकैनिकल एनर्जी में परिवर्तन होता है। तब अदृश्य सूक्ष्म विचार, स्थूल कार्यरूप में प्रगट होते हैं।

हाथ उठाने का एक छोटा-सा साधारण शारीरिक कार्य भी लाखों विद्युतीय संदेशों द्वारा संपन्न होता है, जो तंत्रिकाओं के जाल द्वारा क्षण भर में भेजे व प्राप्त किए जाते हैं। यहां मस्तिष्क का सोचने वाला हिस्सा हाथ को उठाने का निर्णय लेता है, और वहां विद्युत गति से हाथ में फैली मांसपेशियों तक तंत्रिकाओं के जाल से आज्ञा पहुंच जाती है। विचार या इच्छा तुरंत कार्य में परिणत हो जाता है।

अनेक रोगों की जड़ होती है, तन की बजाय मन में

यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त में से अपने भीतर के लक्षणों को पहचान ले तो

बहुतेरी बीमारियां छोड़कर स्वस्थ जीवन को चुन सकता है। हर व्यक्ति अपनी मनोस्थिति व सेहत के लिए कमोबेश खुद जिम्मेदार है। अपनी वर्तमान स्थिति उसने स्वयं चुनी है। अतः प्रत्येक को अपनी क्षमता व शरीर पर मन के प्रभावों का सही ज्ञान होना आवश्यक है।

अचेतन में दबे इन कारणों के प्रति सचेत होने से वे अचेतन नहीं रह जाते, सचेतन होते ही दूर हो जाते हैं। जैसे किसी पौधे की जड़ें भूमिगत अंधकार में पनपती हैं, उखाड़कर प्रकाश में उनका निरीक्षण करने से वे नष्ट हो जाती हैं। इसीलिए अवलोकन मात्र पर्याप्त है अवचेतन से उत्पन्न रोगों को खत्म करने के लिए। भावी जीवन में इस तरह के मनोशारीरिक रोगों से बचाव, नई विधायक कंडीशनिंग या संस्कार डालने से संभव है। सम्मोहन विधि द्वारा यह काम बड़ी सुगमता से किया जा सकता है।

अनेक रोगों की जड़, तन की बजाय मन में गड़ी होती है। रोगी पर कोई चिकित्सा काम नहीं करती; क्योंकि वास्तव में वह ठीक होना ही नहीं चाहता। हर बच्चा आनंदित जन्मता है, मगर उसे शीघ्र ही, बचपन में ही एक बात समझ आ जाती है कि दुखी होने में कई फायदे हैं।

ओशो कहते हैं–

'तुम जिनके बीच पैदा होते हो वे सब दुख से भरे हुए लोग... मां देखो तो दुखी है, बाप देखो तो दुखी है, भाई देखो तो दुखी है। जो देखो वही दुखी है। हर आदमी जहां है वहीं दुखी है। चारों तरफ दुख ही दुख दिखाई पड़ता है। एक बात उसे समझ में आ जाती है कि यहां दुखी होना ही जीने का ढंग है। यही जीवन की प्रणाली है, यही जीवन का दर्शन है।

उसे एक बात और भी समझ में आ जाती है कि सुखी होने को लोग पसंद नहीं करते। अगर तुम दुखी हो, तो सब सहानुभूति जताते हैं; अगर तुम सुखी हो तो लोग ईर्ष्या से भर जाते हैं। सुखी आदमी बरदाश्त नहीं किया जाता। दुखी आदमी को लोग खूब आदर देते हैं। दुखी आदमी में एक खूबी है कि वह हर एक की सहानुभूति का पात्र होता है। और जब भी किसी को तुम मौका देते हो सहानुभूति

दिखलाने का, तो उसको मजा आता है। उसके अहंकार को तृप्ति मिलती है—कि हम ऊपर, तुम नीचे; हम देने वाले, तुम लेने वाले।

तो बच्चा बहुत जल्दी यह तरकीब, यह राजनीति, यह कूटनीति सीख लेता है। फिर वह दुख का खेल करने लगता है। भीतर से हंसी भी आ रही हो, तो भी रोकता है। क्योंकि जब भी खिलखिलाता है, तभी डांटा जाता है। जब भी रोता है, तभी प्यार किया जाता है। जब भी हंसता है, तभी दुत्कारा जाता है। जब भी खेलता है, उछलता है, कूदता है, नाचता है—तभी डांट! कि बंद कर! बैठ एक जगह! शांति से बैठ! और जब उदास बैठा हो तो मां पुचकारती है, बाप पुचकारता है। कोई मिठाई देता है, कोई खिलौना पकड़ाता है। मुहल्लेवाले तक, आस-पड़ोस के लोग भी गोबर-गणेश बच्चों को, बैठे हैं उदास तो थपकी मारते हैं कि बेटा, क्या हो गया, काहे इतने उदास, कौन-सी चिंता तुम्हें सता रही है? और सहानुभूति में एक रस है। मजा आता है। ऐसा लगता है लोग प्रेम कर रहे हैं। इस तरह धीरे-धीरे दुख हमारे जीवन की भाषा हो जाती है।'

✸ अव्यावहारिक रूप से ऊंची महत्वाकांक्षा, तनावग्रस्त मनोदशा, निराशा, प्रेम पाने की अभिलाषा या प्रेम में मिली अस्वीकृति बीमारी को आकर्षित करती हैं।

✸ उलझी मन-ग्रन्थि, दुःख, क्रोध, भय, जीवन की बुरी स्मृतियां आत्म-विध्वंसात्मक हैं, ये बीमारी को बढ़ाती हैं।

✸ घर-परिवार अथवा कार्यस्थल की परेशानी, कलह व नापसंदगी बीमारी का कारण बन जाती हैं। हीनता या महानता की ग्रंथियां यानी इन्फीरियोरटी या सुपीरियोरटी कांप्लैक्स अहंकार के दो रूप हैं, जो निरंतर कलह के कारण बनते हैं।

✸ मदद लेने की अपमानजनक स्थिति, तलाक से लगी ठेस, मित्र द्वारा विश्वासघात या जीवन-साथी द्वारा दिल तोड़ना भी रोग का कारण बन सकता है।

✸ परिवार का सामूहिक-अचेतन मन परिवार की खुशी का संतुलन बनाए रखने के लिए परिवार के किसी सदस्य विशेष की बीमारी चाह सकता है। अपने आलस्य को छिपाने या जस्टीफाई करने के लिए कोई तामसी मनुष्य खुद की

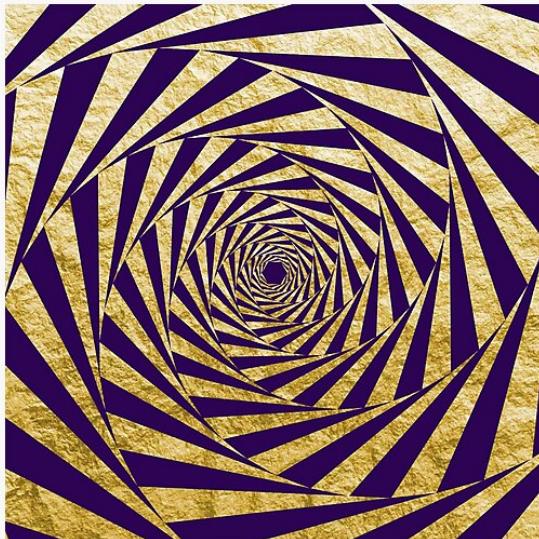
बीमारी चाह सकता है।

✹ अपने प्रियजनों से प्रेम पाने व निर्भर होने की चाह किसी बीमारी का निमंत्रण बन सकती है।

✹ दूसरे को अथवा स्वयं को भी पीड़ा या सजा देने की भावना, अपराध-बोध भी बीमारी का स्वागत करता है।

✹ रिटायरमेंट, बेरोजगारी, गरीबी, आत्म-सम्मान की कमी व बोरियत दूर करने का भाव बीमारी को निकट बुलाता है।

✹ बीमारी और मृत्यु शरीर की उम्र विशेष में आएगी ही, यह भ्रान्तिपूर्ण सम्मोहन भी बीमारी की एक खास वजह है।

सम्मोहन कैसे?

सब सम्मोहन आत्म सम्मोहन है

एक मित्र ने पूछा है कि आल हिप्नोसिस इज़ सेल्फ हिप्नोसिस, कृपया मतलब समझाइए?

मतलब बिल्कुल साफ है, हम जो सुझाव देंगे वे कारगर होंगे। दूसरा व्यक्ति बाहर से सिर्फ हमारी हैल्प कर रहा है, हमारे ही दिल की बात वह हमसे कह रहा है। क्योंकि अगर हम खुद अपने लिए हिप्नोसिस करेंगे, तो हम उसमें एक्टिव हो

जाएंगे और जहां हम एक्टिव हुए, वहां हम पूरे रिलैक्स नहीं हो पाएंगे। इसलिए किसी की मदद जरूरी है; ताकि हम बिल्कुल पैसिव हो जाएं, रिसेप्टिव हो जाएं, रिलैक्स हो जाएं। क्योंकि दूसरा व्यक्ति सुझाव दे रहा है, हमको तो कुछ करना नहीं है, तो हम बिल्कुल रिसेप्टिव हो सकते हैं। उस डीप रिलैक्सेशन में वे सुझाव हमारे भीतर प्रवेश कर जाएंगे।

एक बार अगर हमने इसको सीख लिया, तो फिर हम खुद के लिए भी इसका इंतजाम कर सकते हैं। आप चाहें तो टेपरिकार्डर से या कंप्यूटर से अपनी ही आवाज में अपने सुझाव रिकार्ड कर लीजिए और रात को सोते समय उस कैसेट को बजाकर सुनते-सुनते सो जाएं। ऐसे में और भी ज्यादा रिलैक्स हो पाएंगे। क्योंकि दूसरों की उपस्थिति में हम उतना ज्यादा रिलैक्स नहीं हो पाते जितना कि हम अपने घर में, अपने कमरे में हो सकते हैं। दूसरे की उपस्थिति एक सूक्ष्म तनाव पैदा करती है। तो वास्तव में हम खुद ही अपने आपको सम्मोहन की प्रक्रिया से गुजार रहे हैं, दूसरा सिर्फ इसमें सहयोग दे रहा है बस। ऐसा इसको समझ लो।

सम्मोहन: विद्यार्थियों के लिए

एक विद्यार्थी ने पूछा है कि स्टडीज में और एग्जाम की तैयारी में सम्मोहन का प्रयोग कैसे कर सकते हैं?

अगर आप इस बात को अपने भीतर प्रवेश करा दें कि मैं यह पढ़ सकता हूं, मुझे इसमें रुचि है, यह मुझे याद रहेगा। अगर आप रोज सुझाव देते हुए अपने आपको सो जाएं कि जब एग्जाम का समय आएगा, तो मैं सारी बातें याद कर पाऊंगा, सब मुझे याद आ जाएगा और मैं ठीक ढंग से लिख पाऊंगा। इसको शब्दों में नहीं; बल्कि चित्रात्मक भाषा में देखें कि आप एग्जाम दे रहे हैं और सारे प्रश्नों के उत्तर आपने सफलतापूर्वक लिख दिए और आप मुस्कुराते हुए एग्जामिनेशन हाल से बाहर निकल रहे हैं। अपने दोस्तों को बता रहे हैं। इसको चित्र के रूप में देखें। एक बात याद रखना, हमारा कांशस माइंड शाब्दिक है और हमारा सबकांशस माइंड पिक्टोरियल है, चित्रात्मक। अगर हम शब्द में या भाषा में कुछ

कहेंगे, तो वह ऊपर-ऊपर ही कांशस माइंड में रह जाता है, लेकिन अगर हम चित्र को देखें तो वह हमारे बहुत गहरे में जाता है।

अभी तीन दिन पहले ही मैं एक फिल्म देख रहा था। एक अमरीकन ब्रेन स्पेशलिस्ट महिला है। उसको बचपन से शौक था कि मस्तिष्क के बारे में ज्ञान प्राप्त करे। उसका भाई एक पागल था, उसको बड़ी उत्सुकता थी कि इसके दिमाग में ऐसा क्या हो गया कि यह विक्षिप्त है। तो वह ब्रेन अनैटमिस्ट बनी, न्यूरोअनैटमिस्ट। बहुत ही स्पेशलाइज़्ड फील्ड उसने चुना और उस कैरियर में उसने बड़ी सफलता हासिल की। पैंतालीस साल की उम्र में एक दिन उसको अचानक ब्रेन हेमरेज हुआ और लेफ्ट साइड के ब्रेन ने काम करना बंद कर दिया। वह चूंकि खुद न्यूरोअनैटमिस्ट है, तो इस बात को खूब अच्छे से आब्जर्व किया कि क्या हो रहा है? तो शुरुआत में कुछ घंटे तो बहुत तकलीफ में गुजरे, असहाय हो गई, हैल्पलैस हो गई, बामुश्किल किसी प्रकार उसने अपने ऑफिस को फोन किया। लेकिन बोल नहीं सकती थी, सिर्फ ऐसे ही आवाज निकल रही थी। क्योंकि ब्रेन का जो लेफ्ट हेमिस्फियर है वहां शब्द हैं, जब वहां ब्रेन हेमरेज हो गया तो वह विचार नहीं कर सकती थी, शब्दों का प्रयोग नहीं कर सकती थी, यहां तक कि दूसरे के द्वारा कहे गए शब्द भी उसकी समझ में नहीं आते थे।

आफिस में किसी ने फोन उठाया और वह कुछ बोल रहा था; लेकिन इसको कुछ भी समझ में नहीं आ रहा था, इसको भी ऐसा लग रहा था कि जैसे कोई बक-बक कर रहा हो। शब्द समझने वाला जो हिस्सा था मस्तिष्क का उसने काम करना बंद कर दिया। ध्वनि तो पकड़ में आ रही थी फोनेटिक। इसने जिस प्रकार से नंबर डायल किया, वह भी बड़ी मुश्किल से। क्योंकि सामने उसका नंबर लिखा हुआ था, ऑफिस का कार्ड था। लेकिन मुश्किल ये हो रही थी कि वहां पर लिखा था दो-चार-छह, तो ये शब्द उसके अंदर (मस्तिष्क में) नहीं थे दो, चार, छह। चित्र उसको दिख रहा है कि दो ऐसा बना हुआ है, जीरो गोल है तो उसने वह चित्र देखकर वैसा ही चित्र फोन में देखा और उसको दबा दिया। अब उसके मन में जीरो वर्ड नहीं आ रहा है लेकिन पिक्चर तो देख सकती थी वह कि जीरो कैसा है देखने में, सिक्स कैसा है, तो वैसा ही उसने फोन में देखकर दबा दिया। फिर उसको एक

और मुश्किल हो गई कि बार-बार वह जीरो-सिक्स ही दबाए जा रही थी, उसको याद ही नहीं रहता था कि ये वाला तो दबा चुके एक बार, क्योंकि लेफ्ट ब्रेन अतीत और भविष्य में जीता है।

शब्द, तर्क, विज्ञान, गणित, गुणाभाग, हिसाब-किताब, सिद्धांत ये सब लेफ्ट ब्रेन के काम हैं। स्मृति और उसकी कल्पना का प्रोजेक्शन ये भी लेफ्ट ब्रेन का काम है। अब उसको बड़ी मुश्किल हो गई। एक दिन तो बहुत कठिनाई से गुजरा लेकिन दूसरे दिन जब डायग्नोसिस हो गई कि ब्रेन में हेमरेज हुआ है और सिर्फ इंतजार ही करना होगा, जो कुछ किया जा सकता है वह किया जा रहा है; लेकिन कुछ कहा नहीं जा सकता क्या होगा। तब इसके मन में सरेण्डर की भावना आ गई कि अब ठीक है। और जैसे ही ये समर्पण की भावदशा में गई अचानक परमानंद की अवस्था घटित हो गई। राइट ब्रेन वर्तमान के क्षण से जुड़ा हुआ है, वहां केवल पिक्टोरियल भाषा है, वहां हमारा सबकांशस माइंड छुपा हुआ है। उसने फंक्शन करना शुरू कर दिया। हां, अतीत और भविष्य तो इसको स्मरण नहीं रहे कुछ, वर्तमान के क्षण में आ गई।

ध्यान करने के लिए हम जो कोशिश कर-करके मेहनत करते हैं कि वर्तमान के क्षण में आ जाएं वह उसके लिए सहजरूप से घट गया। वर्तमान के क्षण में होना, खूब संवेदनशील होना, पूरे अस्तित्व के साथ उसने अपने आपको जुड़ा हुआ महसूस किया, वह कहने लगी कि मुझे निर्वाण उपलब्ध हो गया ब्रेन हेमरेज में। जब उसको हेमरेज हो रहा था, तो उसका तेज सिर दर्द हो रहा था, बाथरूम में स्नान कर रही थी, तो अचानक उसको लगा कि अब वह सम्हल नहीं पाएगी, गिरने वाली है, तो दीवार पकड़कर टिक गई, अब उसको ये समझ में नहीं आ रहा था कि मेरा हाथ कहां खत्म होता है और बाथरूम की दीवाल कहां से शुरू होती है और ये मकान कहां है? ऐसा लगा कि मैं, ये पूरा मकान और पूरी धरती, पूरा आकाश सब एक ही हैं। लेफ्ट ब्रेन अहंकार का भाव देता है कि मैं हूं, राइट ब्रेन में ऐसा नहीं है। राइट ब्रेन में हम पूरे अस्तित्व से कनेक्टेड हैं। अगर आपको कांशस और सबकांशस समझने में मुश्किल हो रही हो, तो आप इसको लेफ्ट और राइट ब्रेन करके समझ लो। राइट ब्रेन चित्र की भाषा समझता

है, शब्द की भाषा नहीं समझता। अगर आप कहोगे कि मैं परीक्षा में पास हो जाऊंगा, इस बात को वह नहीं समझता। आप इसका चित्र देखो कि आप अपनी परीक्षा खूब अच्छे से दे रहे हो। वह इसको ग्रहण कर लेगा और तब घटनाएं वैसे ही घटना शुरू हो जाएंगी। इस प्रकार आप अपनी स्टडीज में, एग्जाम की तैयारी में सम्मोहन की विधि का उपयोग कर सकते हैं।

उपयुक्त विधि का चयन

एक मित्र ने पूछा है कि जितने तरीके हमको सिखाए गए क्या इन सभी को अपनाना है या जिसमें हम आसानी से सम्मोहित हो सकें उसका अभ्यास करना है?

निश्चितरूप से जो आपके लिए आसान पडे, उसी का अभ्यास करना है। चूंकि यहां हम एक समूह में काम कर रहे हैं, तो हमें अलग-अलग प्रकार की विधियां उपयोग में लानी होंगी, पता नहीं किसको कौन-सी जम जाए। जो आपको जम जाए वह आपके लिए है, आपको घर जाकर उसी का अभ्यास करना है।

स्वप्न लोक के बारे में सवाल

अगला सवाल है कि मुझे पहले बहुत सपने आते थे, छह महीने से अब नहीं आते हैं और आते भी हैं तो मुझे याद रहते हैं। पिछले कुछ महीनों से मैं दिन में भी और रात में भी स्त्रैण चित्र का भाव करके सोता हूं और परमात्मा के साथ मिलन हो गया है इस भाव से सोता हूं और दो वर्षों से ओशो को भी इसी भाव से सुन और पढ़ रहा हूं।

सुंदर हो रहा है। यह जो मैंने लैफ्ट और राइट ब्रेन की बात कही, इसको आप दूसरे शब्दों में भी कह सकते हैं। लेफ्ट ब्रेन मैस्कुलिन क्वालिटीज वाला है, पुरुष तत्व वाला और राइट ब्रेन फेमनिन क्वॉलिटी का है। तो जब आप ऐसी भावदशा में होते हैं कि गुरु कृपा हो रही है, कि परमात्मा से मिलन है; तब आप अस्तित्व से जुड़ गए। तो कौन-कौन चीजें हमें राइट तरफ लाती हैं सबकांशस में- वर्तमान के क्षण में होना, खूब संवेदनशील होना, विशेषकर अपने इंद्रियों से प्राप्त जो भी ज्ञान

हमको हो रहा है चाहे वह स्पर्श हो, चाहे शब्द हो, चाहे ध्वनि हो, चाहे प्रकाश हो, चाहे सुगंध हो, चाहे स्वाद हो; इस सबके प्रति खूब जागरूक होना। अतीत और भविष्य से नाता तोड़ना और जोड़ के भाव में जीना कि तुम जुड़े हो, तुम अलग-थलग नहीं हो।

अगर हम इन चीजों को साध लें तो स्त्रैण गुण वाला दाहिना मस्तिष्क हमारा सक्रिय हो जाएगा और हम बहुत आसानी से परमानंद की अवस्था में पहुंच सकेंगे। उस महिला को, जिसका मैंने वर्णन किया, उसको तो संयोग से बीमारी की वजह से हुआ, अंत में वह कहती है कि अब यह मेरी चोयस है। आठ साल के बाद वह रिकवर हुई। आठ साल वह बोल नहीं सकी, चल-फिर नहीं सकी, आठ साल के बाद फिर से ठीक-ठाक हुई। उसने जो आधे घंटे का लेक्चर दिया है, बहुत अद्‌भुत है। उसने अपनी पूरी कहानी सुनाई कि कैसे-कैसे क्या-क्या हुआ और कैसे मैंने परमानंद को जाना, जो मैंने जिंदगीभर में नहीं जाना था वह जाना। अब मेरे पास चोयस है, अब अगर मैं चाहूं लेफ्ट ब्रेन का उपयोग करना, कुछ हिसाब-किताब करना है, कोई चीज याद करनी है तो मैं लेफ्ट में शिफ्ट हो जाती हूं और बाकी समय फुर्सत में अपने राइट में जाकर मज़े करती हूं। वह कहती है कि मुझे तो ये बीमारी की वजह से हो गया लेकिन आप सब भी कोशिश करें, तो कर सकते हैं।

आप भी जानते हैं, आपके जीवन में भी आनंद के क्षण वही होते हैं; जो आपके संवेदनशीलता के क्षण हैं, जो आपके प्रेम के क्षण हैं, जिनमें आपने दुश्मनी भाव नहीं, मिलनभाव और प्रेमभाव रखा है, वही खुशी के क्षण हैं। जब-जब आप वर्तमान के क्षण में होते हैं तब-तब आप खुश होते हैं। जब-जब अतीत हावी हो जाता है या भविष्य की चिंता सताने लगती है तब-तब दुख आ जाता है। यह बात हम सब लोग जानते हैं, थोड़ा-सा जानबूझकर प्रयोग करके देखो। शुरुआत में लगेगा कि एक्टिंग कर रहा हूं, नकली है, तो ठीक है; करके देखो तो सही। दो-तीन मिनट में असली भाव पकड़ लेता है, इस बात को याद रखना!

कल्पना से सच्चाई को बदल सकते हैं

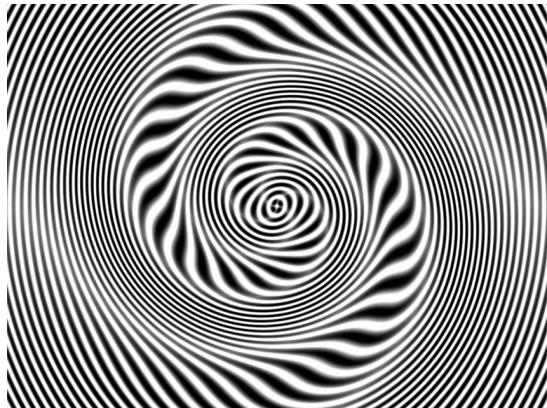
आज का अंतिम प्रश्न– कई लोग कहते हैं कि विज़ुअलाइज़ेशन करने से क्या होगा, यह तो कोरी कल्पना है। क्या कल्पना से सच्चाई को बदल सकते हैं?

जरूर बदल सकते हैं। कल्पना हमारे राइट ब्रेन को प्रभावित करती है और वहां से सच्चाइयां जुड़ी हुई हैं।

एक छोटा–सा उदाहरण दूं आप सब उस बात को जानते हैं। अगर आप कामवासना की केवल कल्पना ही करें तो आप पाएंगे कि पांच मिनट के भीतर–भीतर शरीर के तल पर वासना जाग गई। कल्पना तो झूठी थी, लेकिन जो वासना जाग गई, वह तो सच है। कैसे हुआ ये? निश्चितरूप से कल्पना का अपना प्रभाव है। अगर कोई व्यक्ति इस भाव से जीता है कि सारा जगत मेरा शत्रु है, लोगों से बचना है, अपनी रक्षा करनी है, लोग बदमाश हैं, चालाक हैं, शैतान हैं सब, अच्छे लोग नहीं हैं दुनिया में, कलयुग आ गया है; अगर ऐसी उसकी धारणा है तो वह ऐसा ही पाएगा, उसकी कल्पना साकार हो जाएगी।

कोई व्यक्ति इसका उलटा भी सोच सकता है कि सभी लोग बहुत प्यारे हैं, कितने मित्र हैं, कितना लोग करुणा करते हैं, उपकार करते हैं... मैं तो इस लायक हूं भी नहीं फिर भी लोग मुझे इतना सहयोग पहुंचाते हैं। यह उसकी भावना, यह उसकी कल्पना है और ऐसा ही होने लगता है, सचमुच में होने लगता है। उसे सब तरफ से सहयोग ही मिलता है। और जो मानकर चला है कि सब दुश्मन हैं, उसके लिए सब दुश्मन हो जाते हैं। हमारी मान्यता, हमारी कल्पना राइट ब्रेन में पहुंचती है। वहां जो धारणा भीतर बस गई, वह धीरे–धीरे अस्तित्व में फैल जाती है और वैसा ही रिस्पांस चारों तरफ से आने लगता है। आपको जो हो रहा है, बहुत ही सुंदर है, उसका आनंद लीजिए।

–स्वामी शैलेंद्र सरस्वती

चेतन से अवचेतन की ओर

सभी सम्मोहन की तरकीबें वास्तव में आत्म-सम्मोहन की विधियां ही हैं। इनको समझदारी से प्रयोग में लाकर बुरी आदतों, दमित भयों और नकारात्मक वृत्तियों से मुक्ति पाकर अपने जीवन को स्वस्थ, सुंदर व सुनियोजित करके उन्नत बनाया जा सकता है। नियमित रूप से आधा घंटा प्रतिदिन देकर अपनी जिंदगी की दिशा, सफलता व संतुष्टि की ओर मोड़ी जा सकती है। जितना स्पष्ट और यथार्थवादी लक्ष्य होगा उसे पाना भी उतना ही सरल होगा। हिप्नोसिस की दशा में

चेतन मन की विचार-शक्ति एवं संकल्प-शक्ति को बाइपास करके अवचेतन मन सीधा कार्य करने लगता है। अवचेतन मन की संकल्प-शक्ति सात-आठ गुनी अधिक है। शिक्षित, संस्कारित चेतन मन सदा खंडित रहता है, विपरीत इच्छाओं, तर्कों व संदेहों से भरा रहता है। अवचेतन मन वास्तव में हमारा हृदय चक्र या भाव-केन्द्र है जो कि प्राकृतिक रूप से विकल्परहित तथा अखंड होता है। किसी भी नए कार्य में चेतन मन तार्किक प्रतिरोध करता है, बदलाहट को स्वीकार नहीं करता; 'किंतु-परंतु' 'अच्छा तो बाद में देखेंगे' 'ठीक है मगर' 'यदि...' आदि बहाने करता है। हिप्नोसिस द्वारा अवचेतन मन की विराट शक्ति को जगाकर, उसे दिशा-निर्देश देकर, पुरानी गलत प्रोग्रैमिंग से मुक्ति दे, नई विधायक प्रोग्रैमिंग करके, लक्ष्य प्राप्ति अत्यंत सुगम बना दी जाती है।

झाड़-फूंक से वैज्ञानिक चिकित्सा तक

धर्मगुरुओं, झाड़-फूंक करने वालों व चिकित्सकों द्वारा प्राचीनकाल से अंजाने में हिप्नोसिस का उपयोग किया जाता रहा है। एनिमल मैग्नेटिज़म, चुंबकों का प्रयोग, मैसमेरिज़म आदि प्रचलित हुए और बदनाम होकर बंद भी हो गए। पीड़ारहित सर्जरी के अनेक प्रयोग सफल हुए; किंतु अज्ञानवश आम जनता में हिप्नोसिस के नाम पर भ्रांतियां व भय व्याप्त रहे। बुद्धिजीवियों और तथाकथित वैज्ञानिकों ने इस विषय को या तो अछूत माना या इसका विरोध किया। उन्हें दृश्य व स्थूल जगत पर भरोसा करने की आदत है। सूक्ष्म अदृश्य मन को वे संदेह की दृष्टि से देखते हैं। मजे की बात है कि यह शक वाली नजर भी उसी मन का खेल है! यह तो ऐसे हुआ जैसे कोई कहे कि सामने जो दृश्य दिख रहा है, वह तो पक्का है; मगर मुझे खुद की आंख तो दिखती नहीं, क्या पता है कि नहीं?

उन्नीसवीं सदी के मध्य तक यह सिद्ध हो गया कि सम्मोहन में चुंबकों का जादुई प्रभाव नहीं; बल्कि सुझावों का असर पड़ता है। जिस व्यक्ति ने नींद हेतु ग्रीक शब्द 'हिप्नोस' का प्रयोग करके इस विद्या का नामकरण किया था, बाद में उसे स्पष्ट हो गया कि वस्तुत: इसमें नींद जैसा कुछ भी नहीं है। उसने बहुत कोशिश की, कि यह नाम परिवर्तित हो जाए मगर तब तक सारे संसार में यह नाम

प्रचलित हो चुका था।

करीब 5 प्रतिशत अति-ग्रहणशील व्यक्तियों में, सुझाव-ग्राहकता और बढ़ाकर, आर्टिफिशल सोम्नैंब्युलिज़म यानि नींद में चलने के तुल्य स्थिति पैदा की जा सकती है। वस्तुतः मंच पर मनोरंजन के रूप में इस तरह के प्रयोग दिखाने से ही हिप्नोटिज्म की बदनामी हुई। एक प्रवचन में ओशो ने इस प्रकार के प्रदर्शन की आलोचना की है। यह भी कहा है कि किसी व्यक्ति की मर्जी के खिलाफ इतने गहन सम्मोहन में भी कुछ नहीं कराया जा सकता। उसकी नैतिक धारणाओं के विपरीत सुझाव देते ही, वह तुरंत सामान्य होश की स्थिति में लौट आएगा।

बीसवीं सदी के आरंभ में पता चला कि न केवल रोग के लक्षण दूर किए जा सकते हैं; बल्कि हिप्नोसिस की दशा में व्यक्ति के अवचेतन मन को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता देने पर रोग का कारण उभरकर प्रगट हो जाता है, और खुद-ब-खुद खत्म हो जाता है। इंडोनेशिया के संत सुबुद की 'लातिहान विधि' से हजारों लोग लाभान्वित हुए। ओशो ने स्पष्ट किया है कि उनकी 'सक्रिय ध्यान विधि' लातिहान का और अधिक विकसित रूप है। बीसवीं सदी के मध्य तक हिप्नोसिस की विधियाँ मनोचिकित्सा के संग संयुक्त हो गईं। बड़ी बदनामियों व बाधाओं को पार करके अंततः यह पद्धति अमेरिका और इंग्लैंड में मेडिकल एसोसिएशन द्वारा मान्यता प्राप्त हो पाई।

मन के चार तल

डा. गोल्डबर्ग के मुताबिक हमारे मन के चार तल हैं। प्रथम, जागृति की अवस्था करीब 16 घंटे प्रतिदिन रहती है जिसमें बीटा वेव्स बनती हैं। चेतन मन की सिर्फ एक चौथाई शक्ति विचारों में जाती है, 75 प्रतिशत क्षमता जीवन के लिए अनिवार्य शारीरिक प्रक्रियाओं को संचालित करने में व्यय होती है। द्वितीय, अल्फा वेव्स की स्थिति में अवचेतन मन कार्य करता है। इसी में ध्यान, हिप्नोसिस, बायोफीडबैक, दिवास्वप्न, निद्रा से जागृति या जागृति से निद्रा में प्रवेश की घटना घटती है। टेलीविजन, फिल्म, सुंदर प्राकृतिक दृश्य, मनोरंजक उपन्यास या कहानी, संगीत, नृत्य आदि में तल्लीन होने पर भी अल्फा वेव्स पैदा

होने लगती हैं, तब समय का अहसास नहीं होता। यह स्वाभाविक प्रक्रिया है जो दिन में अनेक बार घटती है। इसमें 95 से 100 प्रतिशत तक एकाग्रता सधती है, जो कि चेतन मन के 25 प्रतिशत से बहुत अधिक प्रभावोत्पादक है। थीटा वेव्स की तृतीय मन:स्थिति उथली नींद में बनती है जिसमें अचेतन मन क्रियाशील हो जाता है। चतुर्थ, गहन सुषुप्ति में डेल्टा वेव्स की अवस्था में करीब 40 मिनट रोज मन पूर्ण विश्राम करता है, तथा इस समय वह सुझाव भी नहीं सुनता। रात को बारी-बारी से अंतिम तीन अवस्थाओं में मन डोलता रहता है।

वस्तुत: हिप्नोसिस नींद की दशा नहीं है, केवल चेतन मन को बाइपास करके सीधे अवचेतन के संपर्क में आना है। हिप्नोसिस में जागृति की तुलना में चार भेद महसूस होते हैं- लगभग 95-100 प्रतिशत एकाग्रता, सारी मांसपेशियां शिथिल, देह की हलन-चलन रहित स्थिति एवं संवेदनशीलता में वृद्धि। दंत चिकित्सक की लाफिंग गैस भी ठीक यही प्रभाव पैदा करती है। शिथिल होने पर कुछ लोगों को हल्केपन का अहसास, ऊपर उठने जैसा, गर्मी की अनुभूति, सुन्न पड़ने या झुनझुनी चढ़ने जैसा अथवा हाथ-पैरों में भारीपन लगता है। व्यक्ति हलन-चलन करना नहीं चाहता; मगर चाहे तो कर सकता है। एकाग्रता, शिथिलता, स्थिरता (पतंजलि के अनुसार आसन) और इंद्रियों की संवेदनशीलता में वृद्धि; मुख्य असर हैं। लगभग 3 घंटे रोज हम प्राकृतिक हिप्नोसिस में बिताते हैं। सुखद दिवास्वप्न देखना इसका एक उदाहरण है, जिसके बिना जिंदगी के तनाव शायद हमारे प्राण ले लेंगे! नैसर्गिक हिप्नोसिस से केवल लाभ होते हैं, नुकसान कभी नहीं। वर्षा की रात में कार के वाइपर्स, बिजली के खंबे या सड़क पर खींची लाइन को देखते-देखते 'हाइवे हिप्नोसिस' घटती है; मगर स्मरण रखें, अल्फा वेव्स के कारण नहीं बल्कि रात्रि में नींद की झपकी आने से दुर्घटना होती है। वह सोने के नैसर्गिक समय में ड्राइविंग करने का दुष्परिणाम है।

हिप्नोसिस के तीन तल

(1) **उथली हिप्नोसिस (लाइट ट्रांस)**- 95-98 प्रतिशत लोग इसमें जा सकते हैं। कुछ को स्पष्ट अहसास भी नहीं हो पाएगा कि वे हिप्नोसिस में थे।

थोड़ी-सी शिथिलता का अनुभव होता है। इसमें लाइफ रिग्रेशन और प्रोग्रेशन संभव तो हैं; किंतु भय, निराशा व आदत से मुक्ति दिलाने वाले जटिल सुझाव ग्रहण करना संभव नहीं है।

(2) **मध्यम हिप्नोसिस (मीडियम ट्रांस)**- 70 प्रतिशत लोग इसमें जा सकते हैं। गहरे शिथिलीकरण का अनुभव होता है। बाहर की आवाजें सुनाई देती हैं; मगर डिस्टर्बेन्स जैसी नहीं लगतीं। कठिन व जटिल सुझाव देना संभव है। यही अवस्था उपचार हेतु सर्वश्रेष्ठ है।

(3) **गहरी हिप्नोसिस (डीप, सोम्नैंब्युलिस्टिक ट्रांस)**- केवल 5 प्रतिशत लोग इसमें जा सकते हैं। बाद में उन्हें याद भी नहीं रहता कि क्या हुआ, जब तक कि याद रखने का सुझाव न दिया जाए। पाज़टिव और नैगटिव हैलुसिनेशन पैदा किए जा सकते हैं। अर्थात जो चीज नहीं है उसे देखना, एवं जो है उसे नहीं देखना, यह मुमकिन हो जाता है। इतने गहन सम्मोहन में भी उस व्यक्ति की इच्छा या नैतिक धारणा के खिलाफ कुछ भी नहीं कराया जा सकता। तात्पर्य यह है कि सम्मोहनविद के नियंत्रण या वशीकरण में कोई नहीं हो सकता। यद्यपि इसमें खतरा कुछ भी नहीं है मगर इस तल में ले जाना अनावश्यक है।

कौन सम्मोहन योग्य है?

सत्य आम धारणा के ठीक विपरीत है। जिन्हें एकाग्रता व तल्लीनता सरलता से घट जाती है, मनपसंद फिल्म देखने में, प्रवचन या संगीत सुनने में जिन्हें समय का पता नहीं चलता, अच्छी कल्पना शक्ति वाले, अच्छी स्मरण शक्ति वाले, अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति में कुशल, वर्तमान में जीने वाले, अनावश्यक निंदा-आलोचना में रस नहीं लेने वाले, प्रतिभाशाली, उच्च बुद्धि मापांक वाले लोगों को हिप्नोसिस में डूबना आसान है। वे श्रद्धापूर्वक समर्पण के भाव में खुद को छोड़ पाते हैं। 8 से 16 साल के बच्चे सर्वाधिक सुगमता से ट्रांस में चले जाते हैं। मानसिकरूप से अविकसित, वृद्धजन, मस्तिष्क-रोगी, निंदक, आलोचक, अपराधबोधग्रस्त, भयभीत, हिप्नोटिस्ट की भाषा समझने में असमर्थ लोग, भूत-भविष्य में डोलने वाले, अति-चंचल दिमाग वाले व्यक्ति ट्रांस में नहीं जा

पाते। सभी सम्मोहन की तरकीबें वास्तव में आत्म-सम्मोहन की विधियां ही हैं। किसी भी व्यक्ति को उसकी इच्छा के खिलाफ सम्मोहित करना नामुमकिन है। केवल एक अपवाद संभव है- दवाओं के इस्तेमाल द्वारा। सम्मोहनविद की मदद लेकर आत्म-सम्मोहन की कला सीख लेनी चाहिए। इस हेतु बाजार में उपलब्ध संगीतमय कैसेट टेप या सी.डी. अत्यंत उपयोगी हैं। संगीत के संग खुद की आवाज में रिकार्ड किये हुए सुझाव, अपनी निजी समस्या को दूर करने में ज्यादा लाभकारी साबित होंगे। अपने घर के सुखद वातावरण में 30 मिनट रोज का नियमित प्रयोग अद्‌भुत परिणाम लाता है। धैर्य व नियमितता सफलता की कुंजियां हैं।

ये गलतफहमियां हैं-

1. हिप्नोसिस से केवल रोग का लक्षण दूर होता है, ऐसी मान्यता है; जबकि सफाई-विधि से रोग मूलत: विलीन हो जाता है।

2. व्यक्ति सदा अपने नियंत्रण में होता है। उसकी मर्जी के विरुद्ध या सहयोग के बिना हिप्नोटिस्ट कुछ भी नहीं कर सकता।

3. निजी घटनाओं का ज्ञान अगर कोई गुप्त रखना चाहता है, तो अवचेतन मन वह सूचना प्रगट नहीं करेगा। स्वेच्छा के विरुद्ध प्राइवसी में हस्तक्षेप नामुमकिन है।

4. हिप्नोसिस से वापस न लौट पाने का भय निराधार है। व्यक्ति जिस क्षण चाहे अल्फा तल से बीटा तल में आ सकता है। यह एक नैसर्गिक प्रक्रिया है, जो दिन भर में पच्चीसों बार होती ही रहती है। वापस लौटने का सुझाव देना अनिवार्य नहीं है, खुद-ब-खुद भी व्यक्ति वापस लौट आएगा; किंतु 5 तक की गिनती लौटने की गति बढ़ा देती है।

5. बाद में सुझाव स्मरण नहीं रहेंगे, ऐसा डर भी व्यर्थ है। केवल सोम्नैंब्युलिस्टिक ट्रांस में ऐसा होता है। यदि पोस्टहिप्नोटिक सुझाव दिया जाए कि सारी विधायक, सुखद बातें बाद में याद रहेंगी, तो गहरी ट्रांस के पश्चात भी सब याद रहेगा। हमेशा दुखद घटनाओं, तकलीफों की स्मृति को भुलाने का सुझाव दिया जाना चाहिए, मगर 5-10 दिन के बाद उस सुझाव का असर खत्म हो जाता है, और स्वत: सब स्मरण आ जाता है।

6. स्थायी रिग्रेशन का भय भी निराधार है। आज तक हिप्नोसिस से किसी को हानि नहीं हुई। बुरे से बुरा इतना ही हो सकता है कि किसी को ट्रांस में प्रवेश न मिल पाए। बस!

वास्तव में हिप्नोसिस अपने चेतन मन को थोड़ी देर के लिए छुट्टी देकर, शिथिल और शांत होकर, अपने अवचेतन को विधायक सुझाव देने की प्रक्रिया है; ताकि नकारात्मकता से मुक्ति पाकर व्यक्ति सुगमता से कुशलतापूर्वक अपने कार्य सम्पन्न करने में सफल हो सके। अब पहले की तरह सम्मोहनविदों को मंच पर करिश्मा दिखाने वाले जादूगर या पाखंडी धोखेबाज की तरह नहीं माना जाता। सबसे पहले मेडिकल जांच कराके मरीज के शारीरिक रोगों का इलाज किया जाना चाहिए। कोई बीमारी न मिलने पर तब हिप्नोटिस्ट की मदद से सेल्फ-हिप्नोसिस सीखकर अपनी तकलीफ स्वयंमेव दूर करनी चाहिए। शारीरिक कारण के उपचार के साथ-साथ हिप्नोथेरपी का प्रयोग स्वास्थ्य-प्रगति की गति को बहुत तीव्र कर देता है।

हिप्नोसिस के लाभ

मन की शांति, शारीरिक शिथिलता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास, कार्यकुशलता, कर्म-प्रेरणा, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, संवेदनशीलता, होश की मात्रा, जिंदगी की गुणवत्ता में विकास, बेहतर करियर, बेहतर संबंध, बेहतर यौन-जीवन, बेहतर धनोपार्जन, तन-मन-चेतन में समस्वरता और सामंजस्य, अच्छे व्यक्तियों एवं घटनाओं का जीवन में आगमन, बेहतर मनःस्थिति से बेहतर परिस्थितियों को निमंत्रण।

शारीरिक दर्द, कमजोरी, चिंता व निराशा, सिरदर्द व माइग्रेन, त्वचा के रोग व एलर्जी, उम्र के प्रभावों में कमी, नैगटिव विचार, दुर्भावना, अनावश्यक भय, बुरी आदत, नशे की लत, चंचलता, अनिर्णय, अनिद्रा, ओ.सी.बी. तथा बहुतेरे मनो-शारीरिक रोगों से मुक्ति।

सुझाव क्या हैं

बिना आलोचना के स्वीकार की गई धारणा सुझाव कहलाती है। सुझाव स्वीकृति हेतु 'प्रेरणा' अनिवार्य तत्व है। केवल सुझाव ही हिप्नोसिस नहीं है। हिप्नोसिस में ध्यान की दिशा परिवर्तित करके यानि आलोचक-मन को दिग्भ्रमित करने के उपरांत सुझाव दिए जाते हैं। एक सरल से सुझाव को वह स्वीकार ले, तो फिर जटिल सुझाव को स्वीकारने का सूक्ष्म संस्कार बन जाता है। उदाहरण के लिए ऊपर की ओर टकटकी बांधकर देखती आंखों या सामने फैलाकर रखे गए हाथों में भारीपन का अहसास मांसपेशियों के थक जाने से होता है, मगर उसी समय हिप्नोटिस्ट के सुझाव सुनकर भ्रांति पैदा हो जाती है कि उसके कहने से पलकें या भुजाएं वजनदार होने लगीं; आंखें झपकने लगीं या हाथ नीचे को गिरने लगे। पलकों में बोझिलता देखकर हिप्नोटिस्ट कहता है कि अब नींद घेर रही है। पहले सुझाव ने मन को संस्कारित कर दिया कि हिप्नोटिस्ट सही कह रहा है, तब दूसरा सुझाव बिना प्रतिरोध, मन के आलोचक हिस्से से बचकर अवचेतन में प्रवेश कर जाता है।

हिप्नोटिस्ट-मरीज का संबंध- जितना श्रद्धापूर्ण होगा, सम्मोहन में प्रवेश उतना ही आसान होगा। हिप्नोटिस्ट का नाम व यश महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सेल्फ-हिप्नोटिज्म में आत्म-विश्वास का यही रोल है।

कैटालैप्सी- अनैच्छिक रूप से किसी अंग विशेष अथवा देह की सारी मांसपेशियों का अकड़ जाना कैटालैप्सी कहलाता है। यह स्वाभाविक घटना आत्मरक्षा हेतु अनेक प्राणियों में देखने को मिलती है, वे खतरे की दशा में अचानक बर्फ-से जम जाते हैं। हलन-चलन बंद हो जाती है। सम्मोहित व्यक्ति भी कुछ ऐसे ही लक्षण प्रदर्शित करता है। पेशियों की जकड़न गहरे सम्मोहन की निशानी है।

सुझाव-ग्रहणशीलता का अर्थ है कि व्यक्ति किस तरह से मैसेज यूनिट्स यानि संदेशों को लेता और उनकी व्याख्या करता है। 1967 के पहले तक तीन विधियां प्रयोग में लाई जाती थीं- पहली, आंखों को उत्तेजित करके। दूसरी,

अधिकारपूर्वक आदेश देकर। तीसरी, क्रमशः शिथिलीकरण, प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन द्वारा। सीधा निर्देश, केवल 50 प्रतिशत लोगों पर ही सफलतापूर्वक काम करता है।

(1) इमोशनल सजेस्टबिलटी– बायां मस्तिष्क प्रधान लोगों को परोक्ष ढंग से सुझाव देते हैं, जो भावनात्मक प्रभाव दिखाते हैं तथा उथली सम्मोहन दशा (हिप्नोइडल स्टेट) उत्पन्न होती है।

(2) फिजिकल सजेस्टबिलटी– दायां मस्तिष्क प्रधान लोगों को प्रत्यक्ष ढंग से शाब्दिक सुझाव देते हैं, जो शारीरिक प्रभाव दिखाते हैं तथा गहरी सम्मोहन दशा (कैटालैप्टिक स्टेट) उत्पन्न होती है।

(3) सोमनैम्ब्युलिस्ट– बाएं-दाएं मस्तिष्क के संतुलनवाले लोगों में दोनों प्रकार की सजेस्टबिलटी 50-50 प्रतिशत होती है। ये दोनों प्रकार के सुझावों को स्वीकारते हैं।

(4) इंटेलैक्चुअल सजेस्टबिलटी– बहुत अधिक इमोशनल सजेस्टबल व्यक्ति डरता है कि कहीं सम्मोहनविद से नियंत्रित न हो जाए। अतः वह सुझावों का विश्लेषण, तार्किक परीक्षण, और प्रतिरोध करता रहता है। ऐसे लोगों के लिए 'आटो-डुअल' विधि का प्रयोग करना श्रेयस्कर है।

संवाद– पी.एस. सीधा शाब्दिक निर्देशों से सीखता है, मगर परोक्ष शैली में बोलता है। इ.एस. परोक्ष निर्देशों से सीखता है मगर प्रत्यक्ष शैली में बोलता है। 'क्या आपका नाम बताएंगे?' पूछने पर पी.एस. कहेगा-हां, जबकि इ.एस. अपना नाम ही बता देगा।

सजेस्टबिलटी सीखने की प्रक्रिया– 5 साल की उम्र तक बच्चे पर मां का प्रभाव, 6 से 9 तक भाई-बहनों, संगी-साथियों, सहपाठियों व शिक्षकों का प्रभाव, तथा 10 से 14 तक पिता का प्रभाव ज्यादा पड़ता है। संदेश ग्रहण करने की प्रक्रिया में 3 हिस्से महत्वपूर्ण होते हैं। पहला, कहे गए शब्द। दूसरा, अनकही बात। तीसरा, ग्रहण करने वाले की मनोदशा। अगर मां वही करती है जो कहती है तो बच्चा पी.एस हो जाता है। अगर मां वही नहीं करती जो कहती है तो बच्चा छिपे हुए भावार्थ को खोजना सीख लेता है और इ.एस हो जाता है।

यदि मां अनुशासन सिखाकर प्रेम करती, चुंबन लेती, सीने से लगाती है तो अहंकार पुष्ट होता है, अन्यथा पुरस्कार के अभाव में अहंकार दबकर रह जाता है। पी.एस अपनी भावनाओं की सुरक्षा करने की कोशिश में, खासकर अस्वीकृति (तिरस्कार, रिजेक्शन) से बचने के लिए अपने शारीरिक-बल का उपयोग करते हैं। इ.एस. अपनी देह की सुरक्षा करने हेतु भावनाओं, विचारों व तर्क-बल का सहारा लेते हैं, खासकर भय, असुविधा और असम्मान की हालत में।

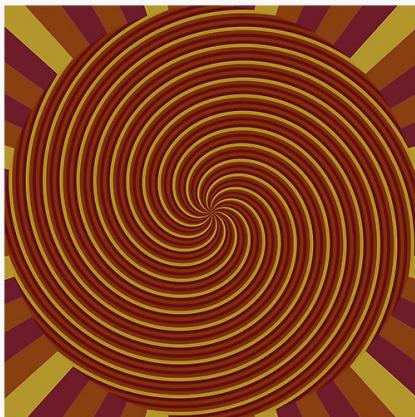
ड्रग्स का असर- सजेस्टबिलटी घटाने या बढ़ाने के प्रभाव अनेक ड्रग्स में होते हैं। गांजा और शराब से पी.एस. की ग्रहणशीलता में वृद्धि होती है तथा कोकीन से इ.एस. की ग्रहणशीलता में। नींद की दवा लेने वालों का अहंकार कम हो जाता है अत: उन्हें सुझाव देना और उनका उपचार करना कठिन होता है।

नींद और हिप्नोसिस में भेद- नींद में पता नहीं चलता कि क्या हो रहा है तथा नींद में सीखना नामुमकिन है। जबकि हिप्नोसिस में चारों तरफ हो रही घटनाओं का ज्ञान होता रहता है, और व्यक्ति के लिए सीखना संभव होता है।

वातावरण कैसा हो

सुखद तापमान, शोर रहित सुंदर कमरा, पसंदीदा खुशबू, अनुत्तेजक रंग, मधुर वाद्य संगीत, वर्षा या समुद्री लहरों की आवाज, पलंग से बेहतर है आरामकुर्सी, मोमबत्ती या दीपक, कम्बल, पानी व टिश्यू पेपर उपलब्ध, लाल फ्लिकरिंग लाइट, मेट्रोनोम के संग जलने-बुझने वाली लाल लाइट या मोनोटोनस बीट्स की टेप, हिप्नोडिस्क, टकटकी लगाकर देखने हेतु सिर से कुछ ऊपर छोटा नीला बल्ब, खुद की आवाज में बनाई गई कैसेट जो 30 मिनट से अधिक न हो, टेप रिकार्डर व कॉलर माइक्रोफोन की सुविधा, पिलो स्पीकर्स या हैडफोन का उपयोग विशेष लाभकारी है। मोबाइल व कालबैल बंद रखें। आसपास के लोगों से निवेदन कर दें कि अचानक कोई जोर की आवाज न हो।

स्वामी शैलेंद्र सरस्वती

विचार, संकल्प एवं भाव के प्रभाव

संकल्प का अर्थ है ऐसी इच्छा जिसके संग श्रम संयुक्त हो गया। जिस विचार को प्राण-शक्ति का सहयोग मिलने लगा वह 'विल पावर' बन जाती है।

दिमाग के कार्यों व दायित्वों की अंतर्दृष्टि व समझ जैसे-जैसे बढ़ती जा रही है वह उतनी ही चमत्कारी प्रतीत होने लगी है। 'एल्बर्ट आइंस्टाइन' ने कहा है कि जीवन का सबसे सुन्दर अनुभव इसकी रहस्यमयता को महसूस करना है।

सम्मोहन की प्रक्रिया जादुई ढंग से कैसे काम करती है, संभवतः हम पूरा

कभी नहीं समझ पाएंगे, मगर इसका सदुपयोग करके अपनी जिंदगी को स्वास्थ्य, सौंदर्य, आत्म-विश्वास, कला, सृजनात्मकता, प्रतिभा, साहस, सद्‌भावना, सम्पन्नता और आंतरिक शांति की दिशा में मोड़ सकते हैं।

ध्यान में डूबकर आत्मज्ञान पाने के लिए भी इसे साधन बना सकते हैं।

ओशो की सुझाई सरल-सी तरकीब

'ध्यान सूत्र' के प्रथम एवं द्वितीय प्रवचन में अवचेतन मन का सहयोग प्राप्त करने के लिए ओशो ने सांस रोककर भावना करने की, विल पावर जगाकर शांति व आनंद के भाव में तल्लीन होने की एक बहुत ही सरल-सी तरकीब सुझाई है-

'सुबह के ध्यान का पहला चरण... पांच बार हम संकल्प की स्थिति करेंगे। उसके बाद, जब संकल्प हम कर चुके होंगे, दो मिनट तक धीमी श्वास लेकर बैठे रहेंगे। उसके बाद हम भावना करेंगे। पहले संकल्प, फिर भावना और फिर ध्यान। ऐसे तीन चरण होंगे सुबह के लिए।

संकल्प, रात्रि को जैसा मैंने कहा, वैसा। श्वास को पूरा गहरा अंदर ले जाएंगे। जब श्वास अंदर जाने लगेगी, तब मन में यह भाव करेंगे कि मैं संकल्प करता हूं कि मेरा ध्यान में प्रवेश होकर रहेगा। मैं ध्यान में प्रविष्ट होऊंगा। इस भाव को करते रहेंगे, जब श्वास अंदर जाएगी और पूरे फेफड़ों में भरेगी। पूरी भर लेनी है, जितनी आपसे बन सके। फिर उसे एक सेकेंड, दो सेकेंड, जितनी देर आप रोक सकें, रोके रखना है। जब श्वास को आप ले जाते हैं, पूरा ले जाएं, फिर उसे थोड़ी देर रोकें।

जिन्हें योग ने पूरक, कुंभक और रेचक कहा है, वही प्रक्रिया है। श्वास को पूरा अंदर ले जाएं, फिर उसे रोकें और इस पूरे वक्त संकल्प करते रहें, मन में वही संकल्प गूंजता रहे। फिर पूरी श्वास को बाहर फेंकें, मन में वही संकल्प गूंजता रहे। फिर थोड़ा रुकें और मन में वही संकल्प गूंजता रहे।

इस भांति आपके पूरे अंतस चेतन मन तक, अंतःकरण तक यह संकल्प प्रविष्ट हो जाएगा। आपके पूरे व्यक्तित्व को पता चल जाएगा कि निर्णय हुआ है कि ध्यान में प्रवेश करना है। तो आपको पूरे व्यक्तित्व का सहयोग मिलेगा। अन्यथा आप ऊपर ही घूमते रहेंगे, उससे कोई अंतर नहीं पड़ेगा बहुत।

पहले तो संकल्प, फिर भावना। संकल्प के बाद भावना–जो मैंने कल आपको कहा–आशा, आनंद, विश्वास, वह दो मिनट तक करेंगे। दो मिनट तक अपने सारे शरीर को अनुभव करेंगे कि आप बहुत स्वास्थ्य से भरे हुए हैं, बहुत आनंद का अनुभव कर रहे हैं, सारे शरीर के कण-कण प्रफुल्लित हो गए हैं और बड़ी आशा की स्थिति है। फिर यह भावना कि मेरे चारों तरफ अत्यंत शांति है, मेरे भीतर अत्यंत आनंद है, मेरे भीतर अत्यंत आशा है और मेरे शरीर का कण-कण उन्मुख है और उत्सुक है और प्रफुल्लित है, इसका भाव करेंगे। उसके बाद फिर सुबह का ध्यान करेंगे।'

ध्यान में सम्मोहन व इमेजिनेशन का उपयोग

ओशो द्वारा निर्मित निष्क्रिय ध्यान पद्धति के प्राथमिक सुझाव वास्तव में सम्मोहन के ही चरण हैं। सेल्फ-सजैस्चन के द्वारा अंग-प्रत्यंग को शिथिल करके, सांस को धीमा-लयबद्ध करके, मन को शांति में एवं हृदय को स्वीकार भाव में डुबाकर तब सजग रहने का सुझाव खुद को दिया जाता है। स्मरण रहे कि हमारी तनावग्रस्त अशांत दशा अनजाने में घटित सम्मोहन का परिणाम है। रिलैक्सेशन ऑफ बॉडी और पीस ऑफ माइंड प्राप्त करने के लिए केवल विपरीत सुझाव पर्याप्त हैं। सच पूछो तो इसे सम्मोहन कहना ठीक नहीं। ओशो ने इसे 'प्रति-सम्मोहन' या 'डि-हिप्नोथैरेपी' नाम दिया है। पतंजलि ने इसे प्रत्याहार व धारणा कहा है। प्रत्याहार में ध्यान-विरोधी सम्मोहनों से मुक्त होकर धारणा में ध्यान-सहयोगी सुझावों को धारण करते हैं। महावीर की शब्दावली में यही प्रतिक्रमण कहलाता है। ओशो ने सजगता की साधना के पूर्व शिथिलता व शांति की धारणा, स्वीकृति की भावना को अपनी ध्यान-पद्धति में विशिष्ट स्थान दिया; और इस प्रकार सुझावों के सदुपयोग से अवचेतन को प्रभावित करके अति-चेतन अवस्था तक जाने का सुगम मार्ग बनाया। 'ध्यान सूत्र' के द्वितीय प्रवचन में शारीरिक स्वास्थ्य हेतु सम्यक व्यायाम का महत्व समझाते हुए परमगुरु ओशो ने कहा–

'हो सकता है, यहां कुछ मित्र हों, जो शारीरिक तौर से बहुत व्यायाम न कर सकते हों, न जा सकते हों जंगल और पहाड़ न चढ़ सकते हों, उनके लिए मैं एक

दूसरा प्रयोग कहता हूं। वे केवल पंद्रह मिनट के लिए सुबह उठकर स्नान करने के बाद एकांत कमरे में लेट जाएं, आंख बंद कर लें और कल्पना करें कि मैं पहाड़ियां चढ़ रहा हूं और दौड़ रहा हूं। सिर्फ कल्पना करें, कुछ न करें। वृद्ध हैं, वे नहीं जा सकते हैं। या ऐसी जगह हैं कि वहां घूमने नहीं जा सकते हैं। तो एकांत कमरे में लेट जाएं, आंख बंद कर लें और कल्पना करें कि मैं जा रहा हूं, एक पहाड़ चढ़ रहा हूं और दौड़ रहा हूं। धूप तेज है और मैं भागा चला जा रहा हूं। मेरी श्वास जोर से बढ़ रही है।

और आप हैरान होंगे, आपकी श्वास बढ़ने लगेगी। और आपकी इमेजिनेशन, आपकी कल्पना जितनी प्रगाढ़ होती जाएगी, आप पंद्रह मिनट में पाएंगे कि जो घूमने का फायदा था, वह मिल गया है। आप पंद्रह मिनट बाद बिल्कुल ताजे, व्यायाम करके उठ आएंगे। जरूरी नहीं है कि आप व्यायाम करने जाएं। शरीर के अणुओं को पता चलना चाहिए कि व्यायाम हो रहा है, तो वे तैयार हो जाते हैं। यानि वे उसी स्थिति में आ जाते हैं, जिस स्थिति में वस्तुतः आप चले होते तब आते। वे उसी स्थिति में आ जाते हैं।

क्या आपने कभी ख्याल नहीं किया, स्वप्न में घबड़ा गए हों, तो उठने के बाद भी हृदय कंपता रहता है। क्यों? स्वप्न की घबड़ाहट तो बड़ी झूठी थी, लेकिन हृदय क्यों कंप रहा है? जागने पर भी क्यों कंप रहा है? हृदय तो कंप गया, हृदय को बिल्कुल पता नहीं है कि यह स्वप्न में घटना घटी कि सच में घटना घटी। हृदय को तो पता है कि घटना घटी, बस।

तो अगर आप इमेजिनेशन में भी व्यायाम करते हैं, तो फायदा उतना ही हो जाता है, जितना कि वस्तुतः व्यायाम करिए। कोई भेद नहीं पड़ता। इसलिए जो बहुत समझदार थे इस मामले में, उन्होंने बड़ी अदभुत तरकीबें निकाल ली थीं। अगर उन्हें आप एक जेल में भी बंद कर दें, तो उनके स्वास्थ्य को कोई नुकसान नहीं पड़ेगा। क्योंकि वे पंद्रह मिनट विश्राम करके और व्यायाम कर लेंगे।

तो इसको भी करके देखें। जो नहीं जा सकते हैं, नहीं जाने की स्थितियों में हैं, वे इसका प्रयोग करें... शरीर ऐसे शुद्ध होगा। और शरीर शुद्ध होगा, तो शरीर की शुद्धि भी अपने आप में एक अदभुत आनंद है। और उस आनंद में फिर और अंतस

प्रवेश होता है।'

कल्पना मजबूत होती है तर्क-शक्ति से

डॉ. इमाइल कुए ने सिद्ध कर दिया है कि जब भी हमारी तर्क-क्षमता और कल्पना-शक्ति में लड़ाई होगी, सदा कल्पना-शक्ति ही जीतेगी। बीस फीट चौड़े पुल पर आप आराम से चलते हैं। यदि आपके पद-चिह्नों को नापकर बता दिया जाए कि वास्तव में आपने दो फीट चौड़ी जगह का भी उपयोग नहीं किया है, तो आइए अब दो मकानों की छतों के बीच जमीन से सौ फीट ऊपर रखी दो फीट चौड़ी पट्टी पर चलिए.... तो आप कभी राजी नहीं होंगे। यद्यपि तर्क कह रहा है कि यह संभव है किंतु आपने कल्पना कर ली कि सौ फीट ऊपर से गिरने पर क्या होगा! अब तर्क नहीं जीत सकता।

ज़िंदगी पर मनोविज्ञान का प्रभाव

जन्म के साथ ही हमें सुरक्षा व गर्मी की आवश्यकता होती है, जो हमें अपनी मां से मिलती है। जैस-जैसे बच्चा बड़ा होता है, अपने आसपास से प्रभाव लेना शुरू करता है। वह माता-पिता, परिवारजनों, शिक्षकों, मित्रों व समाज के अन्य लोगों से अच्छी व बुरी आदतें अपनी चित्तवृत्तियों के आधार पर नकल द्वारा ग्रहण करता है। क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, लालसा, अंहकार आदि दुर्भावनाएं तथा अनेक प्रकार की सद्भावनाएं भी उसके भीतर पनपती जाती हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक सिग्मंड फ्रायड के अनुसार हमारे बहुत से दुःखों व क्रोध की जड़ें कहीं न कहीं हमारे बचपन में छिपी हैं। 12 से 18 वर्ष की उम्र में अभिभावकों को बच्चों के समक्ष अपने व्यवहार के प्रति सचेत रहना चाहिए। यही वह उम्र है जिसमें मस्तिष्क को आसानी से किसी आकार में ढाला जा सकता है। हमने न्यूटन का गति का तीसरा नियम पढ़ा है कि हर क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। यही बात मानवीय प्रकृति पर भी लागू होती है। हर कार्य के पीछे उसका कारण छिपा है। सभी चरित्रगत अनियमितताएं जैसे फोबिया, हिस्टीरिया ऑब्सेशन, हानिकारक आदतें, काम-विकृतियां, थकावट, व्यसन, चिंता, हीनता-भाव व अपरिपक्व व्यवहार आदि सीखने के पीछे भी कोई कारण

अवश्य छिपे होते हैं। मनो-शारीरिक बीमारियां अचेतन से उपजती हैं न कि किसी वास्तविक चोट या संक्रमण से। इस तरह की कुछ बीमारियां हैं:- एलर्जी, साइनस, एग्जीमा, दुर्बलता, मोटापा, कब्ज, भूख की कमी, पेप्टिक अल्सर, अस्थमा, उच्च-रक्तचाप, बिस्तर गीला करना, माइग्रेन, शराब का व्यसन, हिचकी, ड्रग्स लेना, नपुंसकता, शीघ्र-स्खलन, बांझपन, मासिक धर्म की अनियमितताएं व पीड़ा। तनाव व चिन्ताएँ शरीर की रोग प्रतिरोध क्षमता को कम करती हैं जिससे दुर्घटनाओं एवं कीटाणओं द्वारा संक्रमण से रोगग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। इसीलिए कहा जाता है कि सभी शारीरिक रोगों के पीछे भावनात्मक कारणों का हाथ भी होता है।

कौन सम्मोहित नहीं होते?

शुद्ध तथ्यों पर आधारित जीवन जीने वाला पाषाण-हृदयी, दयाहीन, भावहीन, कठोर आदमी सम्मोहित नहीं किया जा सकता। बुद्धिहीन, मूढ़, सुझाव समझने में असमर्थ, मानसिक रूप से अविकसित, सठियाए हुए वृद्ध, विक्षिप्त या असहयोगी वृत्ति के इंसान भी हिप्नोटाइज्ड नहीं होंगे।

कोई भी औसत अथवा उच्च आई.क्यू और ई.क्यू वाला कोई भी सामान्य व्यक्ति सम्मोहित हो जाएगा या खुद को कर सकेगा। इसके लिए हिप्नोटिस्ट को किसी दैवी शक्ति प्राप्त करने की जरूरत नहीं है। सम्मोहन का विज्ञान जानने और कला में कुशल होने की आवश्यकता है, बस।

इस हेतु संध्या का समय सर्वाधिक अनुकूल होता है, दूसरे नम्बर पर है प्रात:काल। अन्य वक्त प्रयोग करने पर सफलता का सर्वाधिक प्रतिशत कम हो जाता है। मच्छर-मक्खियों से रहित कमरे की दीवारें अगर नीले रंग की हों या नीले बल्ब से रोशन हों, तथा मीठी मदहोशी लाने वाली खुशबू स्प्रे की गई हो तो सम्मोहन सुगम होगा।

कमरे में कम से कम लोग होने चाहिएँ। किसी पुरुष द्वारा स्त्री को सम्मोहित करते समय एक अन्य महिला की मौजूदगी मरीज के प्रतिरोध-रहित होने में सहायक होती है। अन्यथा भारत जैसे काम दमित मुल्क में वह अपना मानसिक

रक्षा-कवच नहीं छोड़ सकने की वजह से 'हिप्नोटिक-ट्रांस' में नहीं डूब पाएगी। हिप्नोसिस का भय, हिप्नोसिस में असफलता का भय, पूर्व-तैयारी में कमी, शारीरिक असुविधा, प्रयुक्त विधि के प्रति नापसंदगी, प्रेरणा का अभाव; इन बाधाओं को बातचीत के द्वारा काफी हद तक कम किया जा सकता है। अपराध बोध से पीड़ित व्यक्ति को डर रहता है कि उसकी दमित व छुपी हुई बातें कहीं उघड़ न जाएं। उसे समझाएं कि हिप्नोसिस में आप उतना ही बताएंगे जितना आप व्यक्त करना चाहते हैं। आपकी निजता की सीमा में कोई प्रवेश नहीं कर सकता। 'ट्रांस' में ले जाने से पहले निम्नलिखित तथ्यों से अवगत कराना, खुलकर बात करना और शंकाओं का समाधान करना अत्यंत आवश्यक भूमिका है।

हिप्नोसिस के पूर्व चर्चा करने योग्य बातें-

बताएं कि निम्नलिखित सात बातें गलतफहमियां हैं-

1. हिप्नोसिस नींद जैसी अवस्था है।
2. ट्रांस में पूर्णत: बेहोश हो जाते हैं।
3. बाद में कुछ भी स्मरण नहीं रहता।
4. सम्मोहनविद् को वशीकरण करना आता है।
5. ट्रांस में और बाद में हम अपना नियंत्रण खो देंगे।
6. मजबूत विलपावर वाले लोग कमजोरों को ट्रांस में ले जाते हैं।
7. सम्मोहनविद का आज्ञाचक्र सक्रिय होता है। वह आज्ञा देकर अनैतिक या गलत कार्य करा सकता है।

यह भी बताएं कि निम्नलिखित छः बातें स्मरणीय हैं-

1. भाषा समझने में सक्षम कोई भी व्यक्ति हिप्नोटाइज्ड हो सकता है- कम या अधिक गहराई तक।

2. यह सम्मोहनविद की नहीं आपकी संकल्प एवं कल्पना शक्ति का कमाल है।

3. अक्सर अपनी दिनचर्या में भी हम भांति-भांति से अनजाने में सम्मोहित

होते रहते हैं। हिप्नोटिज्म में जानबूझकर विधायक परिणाम लाने हेतु इस विधा का इस्तेमाल किया जाता है।

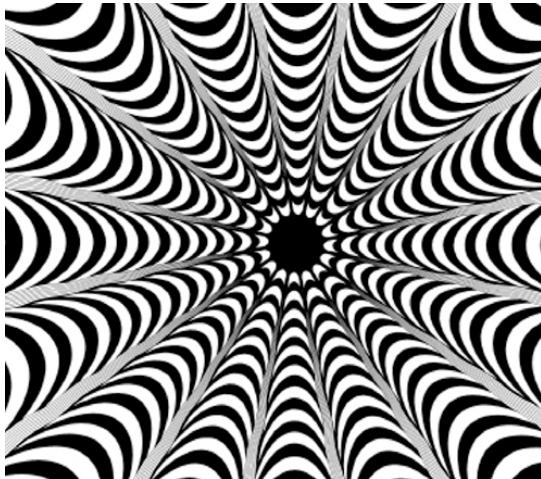
4. सम्मोहन हेतु अति-प्रयास मत कीजिए, शीघ्रता भी वैसी ही बाधक है जैसी कि प्रतिरोध की भावना।

5. किसी को भय हो सकता है कि यदि सेल्फ हिप्नोसिस हेतु टेप बजाते हुए बिजली चली गई तो क्या होगा? कुछ भी विशेष नहीं होगा। जैसे सामान्य नींद में से वापस आते हैं, वैसे ही थोड़ी देर में लौट आएंगे।

6. अंत में पुनः याद रखें- सब सम्मोहन आत्म-सम्मोहन हैं। जब तक आपकी प्रेरणा, इच्छा और सहयोग-भावना नहीं है, दुनिया में कोई आपको सम्मोहित नहीं कर सकता।

एक बार यही सवाल ओशो से पूछा गया कि कुछ व्यक्तियों पर सम्मोहन की सफलता नहीं मिलती, इसकी क्या वजह है? गुरुवर ने जो जवाब दिया, वह अगले अध्याय में प्रस्तुत है।

स्वामी शैलेंद्र सरस्वती

7

कौन सम्मोहित नहीं होते?

एक बार ओशो से किसी साधक ने यह प्रश्न पूछाः परमप्रिय सद्‌गुरु, कुछ लोगों के लिए सम्मोहित होना इतना मुश्किल क्यों होता है? क्या इसका मुख्य कारण सम्मोहित करने वाले व्यक्ति पर पूर्ण विश्वास न होना है या हममें ग्रहणशीलता की कमी है?

ओशो बोले– सम्मोहन की असफलता के अनेक कारण संभव हैं।

पहला, सबसे मुख्य कारण है; यदि व्यक्ति का 'बुद्धि-मापांक' आई. क्यू., इंटेलिजैंस कोशन्ट ही कम है, तो वह सुझावों को समझने के योग्य नहीं होता। मूढ़ सम्मोहित नहीं किए जा सकते। यह बहुत विशिष्ट, याद रखने योग्य बात है कि कुछ पशु तक सम्मोहित किए जा सकते हैं; परंतु मूर्ख इंसान नहीं। पशुओं के पास निश्चित ही हमारी जैसी बुद्धि नहीं है; मगर वे मूर्ख नहीं हैं।

मूर्ख वह है, जिसका मस्तिष्क कदाचित् विकसित नहीं हुआ है और बिल्कुल ही निम्नतम स्तर पर है। ऐसा व्यक्ति समझ ही नहीं पाता कि क्या कहा जा रहा है; यह प्रक्रिया उसे किस दिशा में ले जा रही है और सबसे बड़ी बात कि यह सब उसे क्यों करना चाहिए? उसके साथ प्रज्ञापूर्ण संवाद लगभग असंभव है। मूर्ख व्यक्ति ऊपर-ऊपर से एक साधारण मनुष्य की भांति दिखता है; किंतु भीतर से वह पशुओं से भी अधिक पिछड़ा होता है। ऐसे मूर्ख व्यक्ति को सम्मोहित नहीं किया जा सकता।

दूसरा कारण, जो व्यक्ति प्रत्येक बात में सदैव संदेहग्रस्त रहता हो, ऐसे शक्की मिज़ाज को भी सम्मोहित नहीं किया जा सकता। उसकी शकभरी दृष्टि सम्मोहनविद् के सुझाव अनुसार उसे चलने नहीं देती।

तीसरा कारण, वे भी सम्मोहित नहीं हो सकते जो सोचते हैं कि वे बड़े बुद्धिजीवी हैं। ऐसे लोग उधार, किताबी जानकारी से लबालब भरे होते हैं; पर उनके पास अपना कोई अनुभव नहीं होता। चूंकि वे खुद को ज्ञानवान मानते हैं, अतः ऐसे अहंकारियों को निश्चित ही कोई सम्मोहित नहीं कर सकता। ये तथाकथित बुद्धिमान लोग किसी पर भरोसा नहीं करते, किसी की बात मान ही नहीं सकते। जबकि सम्मोहन के लिए श्रद्धा की जरूरत होती है, क्योंकि आप एक प्रकार से अंधकार में, अज्ञात में जा रहे हैं, और आपको नहीं मालूम कि हिप्नोटिस्ट के इरादे क्या हैं, आप नहीं जानते कि सम्मोहन के दौरान वह आपके साथ क्या व्यवहार करेगा? साहसी व्यक्ति ही अनजानी स्थिति में स्वयं को छोड़ने की हिम्मत कर सकता है। कायर तो डरेगा। और डर उसे शिथिल न होने देगा। भय के कारण भी हैं, जैसे...

मैं एक बार मुंबई में, एक बहुत ही धनाढ्य परिवार में मेहमान था। उन्होंने मुझे कहा, 'आप सदा काम में व्यस्त रहते हैं, लोगों से घिरे रहते हैं, हमेशा प्रवचन, सत्संग, प्रश्नोत्तर या कोई मीटिंग चलती रहती है। कृपया आज शाम व्यस्तता से

मुक्त रहिएगा। हम लोग एक महान सम्मोहनविद् को आमंत्रित कर रहे हैं और वह शाम को हिप्नोटिज्म के कुछ मनोरंजक करतब दिखाएगा—आप उसे जरूर पसंद करेंगे।'

मनोरंजन के लिए तो नहीं, परंतु सम्मोहनविद् की कला देखने के लिए मैं अवश्य रुक गया। उनके घर में एक बड़ा हॉल था। उन्होंने अपने कुछ धनी मित्रों को बुला रखा था। हॉल में लगभग दो सौ मेहमान उपस्थित थे। सम्मोहनविद् ने दर्शकों में से पांच लोगों को अपने पास बुलाया—'कोई भी आ सकते हैं।' पांच लोग चले गए। उसने उनको सम्मोहित करके कहा, 'आपके बिल्कुल सामने गाय खड़ी है, उसका दूध दुहना शुरू करें।' और वे पांचों लोग भारतीय ढंग से, गाय का दूध निकालने के लिए उकडू बैठ गए- गौदोहासन में। यद्यपि वहां कोई गाय मौजूद न थी; मगर वे दूध दुहने का काम करने लगे। सभी दर्शक हंस रहे, मजा ले रहे थे; किंतु सम्मोहित व्यक्ति किसी की आवाज नहीं सुन रहे थे। वे अपने कार्य में मग्न थे। ऐसे ही कुछ और खेल वहां दिखाए गए।

कार्यक्रम के बाद उन सज्जन को मुझसे मिलवाया गया। मैंने उनसे कहा, 'आप इस प्रकार के हास्यास्पद करतब न दिखाएं तो अच्छा हो। हिप्नोसिस की दशा में उन लोगों द्वारा किए गए असंगत आचरण पर दर्शकों का हंसना ठीक नहीं है। आप जैसे जादूगरों की वजह से ही सारे जगत में सम्मोहन की निंदा होती है। अभी लोगों ने देखा कि कैसे आपने अच्छे खासे समझदार व्यक्तियों का मज़ाक बनाया, उन्हें बेवकूफ बनाया; तो फिर कौन सम्मोहित होने के लिए आएगा? लोगों का विश्वास खो जाता है। डर है कि आप उन्हें भी इसी तरह उपहास का पात्र बनाएँगे। आप सम्मोहन-विज्ञान के क्षेत्र मे कोई योगदान नहीं दे रहे। बल्कि आप सम्मोहन-विज्ञान के शत्रु हैं। बेहतर हो कि आप आजीविका हेतु कोई और काम ढूँढ लें। जिन दो सौ लोगों ने आपको पांच लोगों को मूर्ख बनाते देख लिया है, वे सब यही विचार अपने साथ लेकर यहां से जायेंगे कि सम्मोहन खतरनाक है। अब ये बेचारे कभी सम्मोहन से लाभ न उठा पाएंगे।

ऐसे सभी जादूगरों को जो सम्मोहन को मनोरंजन की भांति प्रयोग कर रहे हैं, कानूनन रोका जाना चाहिए—वे अपराध कर रहे हैं। वे अत्यधिक उपयोगी और

बहुमूल्य विज्ञान को बदनाम कर रहे हैं। पूरी दुनिया में, बुद्धिजीवी लोग यही सोचते हैं कि उन्हें सम्मोहित नहीं किया जा सकता। परंतु वास्तविक कारण यह है कि वे सम्मोहन के नाम से भयभीत हैं। वे भरोसा नहीं कर सकते। विश्वास के लिए हृदय व भावना की जरूरत है, तर्क व विचारों की नहीं।

केवल एक कुशल सद्‌गुरु को ही इसकी अनुमति होनी चाहिए–कि वह केवल अपने शिष्यों को ही सम्मोहित कर सकता है। सम्मोहन को हास्यास्पद तथा निरुपयोगी बनाने के लिए नहीं; अपितु अपने शिष्यों की प्रतिभा और चेतना को विकसित करने के लिए। सद्‌गुरु इस कला का प्रयोग करें–साधकों की समझ विकसित करने के लिए, उन्हें गलत आदतों के जंजाल से बाहर निकालने के लिए, उनमें साहस, उमंग व ऊर्जा के संचार हेतु, कार्य-कुशलता व क्षमता बढ़ाने के लिए; ताकि वे अखंड, अधिक दृढ़, और बेहतर ढंग से स्व-अनुशासित हो सकें। जब अन्य लोग इन साधकों को देखेंगे कि सम्मोहन इनके लिए वरदान हो गया है; जो व्यक्ति अत्यधिक भयभीत रहता था उसका सब डर चला गया, यहां तक कि मृत्यु का डर भी विदा हो गया; जो सदैव खिन्न रहता था उसकी उदासी गायब हो गई और वह प्रफुल्लित रहने लगा–तो जनमानस में सकारात्मक विश्वास निर्मित होगा। ज्यादा से ज्यादा लोग सम्मोहित होने के लिए तैयार होंगे। वह तत्परता, वह भरोसा, वह ग्रहणशीलता खो गई है; क्योंकि सदियों से सम्मोहन का दुरुपयोग हुआ है।

तमाशा दिखाने वाले जादूगरों, नुमाइश लगाने और मनोरंजन करने वाले कुछ गलत तरह के लोगों की वजह से सम्मोहन का दुष्प्रचार हो गया है। जाने-अनजाने में वे अपराधी हैं, दोषी हैं। जिस कला का बहुत हितकारी सदुपयोग संभव था, उससे मनुष्य जाति वंचित रह गई है।

सम्मोहन, मानवता के लिए बहुत बड़ा वरदान बन सकता है। इसमें गहरे उतरने हेतु विश्वास, ग्रहणशीलता और बुद्धिमत्ता की जरूरत है। जब आप जिंदगी में एक नई दिशा प्राप्त करेंगे, ज्यादा योग्यता हासिल करेंगे, आपकी छिपी हुई प्रतिभा उभरने लगेगी, असाधारण क्षमता विकसित होगी; तब आप सम्मोहन की और अधिक गहराइयों में प्रवेश करने हेतु पात्र बन जाएंगे।

प्रत्येक व्यक्ति किसी प्रेमपूर्ण, करुणावान और दक्ष गुरु द्वारा सम्मोहित किया जाना चाहिए, ऐसा गुरु जो किसी को नुकसान नहीं पंहुचा सकता, भरोसे के काबिल, श्रद्धेय, जो किसी के अहित के बारे में सोच भी नहीं सकता! सम्मोहन के कुछ सत्र देने के बाद, जल्दी ही गुरु एक नए प्रयोग की शुरुआत करेगा–'आत्म-सम्मोहन' की कला सिखाएगा–'सेल्फ हिप्नोसिस'। गहरे सम्मोहन की अवस्था में वह आपसे कहेगा, 'अब आप स्वयं को सम्मोहित करने के योग्य हैं–आपको मेरी कोई आवश्यकता नहीं है, आपको किसी अन्य व्यक्ति की भी आवश्यकता नहीं है।' इस तरह सम्मोहन का उपयोग किसी प्रकार की आध्यात्मिक गुलामी निर्मित करने के लिए वह नहीं करेगा। बल्कि आपको पहले की तुलना में और अधिक आध्यात्मिक स्वतंत्रता देने के लिए करेगा। जिस दिन आप स्वयं को सम्मोहित कर सकेंगे; वह बहुत ही महान दिन होगा; एक बहुमूल्य वस्तु आपको प्राप्त हो जाएगी। तब आप इसके द्वारा, स्वयं के साथ चमत्कार कर सकते हैं। जिन चीजों को आप सदा से बदलने की कोशिश कर रहे थे, उन्हें आप सरलता से बदल सकेंगे। दमन से परिवर्तन की कोशिश में चीजें बड़ी जटिल और मुश्किल हो जाती हैं।

एक वयोवृद्ध व्यक्ति, सोहनलाल दूगड़ के यहां मैं कलकत्ता में ठहरा था। वे पूरे मुल्क में एक महान जुआरी के रूप में प्रसिद्ध थे। सरकारी टैक्स चुकाने में उन्होंने एक पैसा कभी नहीं खर्चा। कर-संबंधी दस्तावेज़ कभी तैयार ही नहीं किए। मुझे आश्चर्य होता था कि कैसे वे अपना सारा व्यवसाय संभालते हैं–जुआ और फिर करोड़ों रुपए की हार-जीत! वे कैसे इतने रुपए-पैसों का लेखा-जोखा रखते हैं? एक बार जब मैं उसके घर पर रुका तो उनसे पूछा। वे मुझे अपने स्नानघर में ले गए। उनका सारा स्नानगृह और वहां की दीवारें ही उनका बही-खाता थीं।

कोई इन्कॅम टैक्स अधिकारी सोच नहीं सकता था कि उनकी बाथरूम की दीवारों पर, विभिन्न लोगों को लिए-दिए तथा विदेशों से आए-गए सारे धन का हिसाब किताब लिखा हुआ है–पैसा कहां, किस बैंक में, कौन-सी खाता संख्या, कौन-सा टेलिफोन नंबर इत्यादि, सभी कुछ। उन्होंने बताया, 'यही मेरा ऑफिस

है।' उनके टॉयलट में छह टेलिफोन थे। निरंतर फोन पर बात चलती रहती... दो फोन तो हमेशा उनके हाथ में होते ही थे।

सोहनलाल ने मुझसे कहा–'मैं एक ऐसे संप्रदाय से ताल्लुक रखता हूं जिसका सर्वोपरि आध्यात्मिक लक्ष्य ब्रह्मचर्य है। तीन बार ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने की प्रतिज्ञा भी ले चुका हूं।' उस समय एक अन्य सज्जन मेरे साथ थे जो उनकी इस बात से बहुत प्रभावित हुए। जब सोहनलाल किसी काम से दूसरे कमरे में गए तो वे सज्जन बोले–'कितना महान इंसान है, तीन बार शपथ ली।'

मैंने कहा, 'तुम नालायक हो। जब वे कह रहे हैं कि तीन दफे ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा ली, तो इसका सीधा-सा मतलब है कि पहली और दूसरी बार असफल रहे। पक्का है कि तीसरी बार भी असफल रहे होंगे। वे सज्जन बोले, 'परंतु इसके बारे में इस ढंग से सोचा ही नहीं। मुझे तो बस यही ख्याल आया कि तीन बार... कितना महान!'

सोहनलाल वापस आए। मैंने उनसे पूछा, 'क्यों, चौथी बार क्या हुआ?' जवाब मिला–'मैं फिर साहस नहीं जुटा पाया, क्योंकि तीन बार असफल रहा और हर बार मैं आत्मग्लानि से, शर्म से भरता गया। और मैं बूढ़ा हूं।' उस समय वे लगभग सत्तर वर्ष के थे। 'धर्मसभा में सबके सामने खड़े होकर, ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा लेने में संकोच लगता है। लोग हंसेंगे यह देखकर कि सत्तर साल का बूढ़ा और वो भी चौथी बार कसम खा रहा है।'

मैंने कहा, 'कसम की कोई जरूरत नहीं है। तुम्हारे संप्रदाय और उसके प्रमुख नहीं जानते हैं कि ब्रह्मचर्य दमन के द्वारा तो असंभव है, लेकिन सेल्फ हिप्नोसिस के द्वारा संभव है। उम्र के इस पड़ाव पर मैं इसे गलत भी नहीं कहता, परंतु यह 'आत्म-सम्मोहन' के द्वारा करना होगा। किसी प्रतिज्ञा आदि की आवश्यकता नहीं है।'

वे अति-उत्साहित हुए, बोले– 'कुछ भी कीजिए... पर मैं मृत्यु से पहले ब्रह्मचर्य पालन करना चाहता हूं, क्योंकि मेरे जीवन में यही एक चीज है जिसमें मैं असफल रहा हूं। मैं कभी किसी अन्य काम में हारा नहीं।'

सोहनलाल ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम में करोड़ों रुपए दिए थे, अतः वे सभी नेतागण जो मंत्री वगैरह बने, उन्हें बहुत ही सम्मान की दृष्टि से देखते थे और पिता तुल्य मानते थे। प्रधानमंत्री पं॰ जवाहर लाल नेहरू ने उनसे कहा–'अब तक तो

ठीक था कि आप ब्रिटिश सरकार को टैक्स नहीं चुका रहे थे, पर अब तो यह आपकी अपनी सरकार है।'

सोहनलाल बोले, 'याद रखो, मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन-सी सरकार है। तुम जितनी रकम सोचते हो कि मुझे टैक्स में देनी चाहिए, उससे दुगनी रकम मैं दान कर सकता हूं। पर टैक्स?—वह मैं कभी नहीं दूंगा। और तुम मुझे पकड़ भी नहीं सकते; क्योंकि मेरे पास कोई बही-खाते नहीं हैं। मेरे अलावा कोई भी नहीं जानता कि मेरे पास कितनी पूंजी है, कितना निवेश है, निवेश कहां और कैसे है? यहां तक कि मेरा कोई सहयोगी या कर्मचारी भी नहीं है। इसलिए किसी प्रकार के टैक्स की चर्चा ही मत करो। हां, तुम दान की बात हमेशा कर सकते हो। अगर तुम्हारी सरकार को दान की जरूरत है, तो मैं तैयार हूं। बिल्कुल पहले की तरह जैसे आंदोलन के समय दे रहा था, वैसे अब भी मैं दे सकता हूं, जब तुम्हारी सरकार को चाहिए।' और सचमुच उन्होंने कभी कोई कर नहीं चुकाया, स्वतंत्र भारत सरकार को भी नहीं।

उनका कहना था- 'मेरे अपने सिद्धांत हैं। मैं किसी का गुलाम नहीं हूं। पर इस ब्रह्मचर्य के बाबत मेरे अंदर एक घाव है। तीन बार मैं असफल रहा और मैं किसी मामले में पराजित होकर मरना नहीं चाहता।' निश्चित ही वे दुर्लभ साहस वाले व्यक्ति थे। मैंने बहुत तरह के लोग देखे मगर उसके जैसा हिम्मतवर कोई दूसरा नहीं देखा।

जब वे पहली बार मुझसे जयपुर में मिले—जयपुर उनका अपना शहर था—मुझे सुनने के बाद, वे मेरे पास आए, चरण स्पर्श किए और दस हजार रुपए दिए। मैंने कहा, 'मुझे रुपयों की जरूरत नहीं है, क्योंकि मैं अकेला यात्रा करता हूं और मेरे अनेक मित्र हैं जो सारे खर्चों का—यात्रा, भोजन, आवास आदि का ध्यान रखते हैं। इसकी कोई जरूरत नहीं है।'

उनकी आंखों में आंसू आ गए, बोले-'मना मत कीजिए, मुझे दुख होगा क्योंकि मैं बहुत ही दरिद्र आदमी हूं। मेरे पास ऐसा कुछ भी नहीं जो मैं आपको दे सकूं—सिवाय धन के। मुझसे अधिक गरीब व्यक्ति कहीं न मिलेगा—धन के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है मेरे पास। इसलिए जब कोई धन को इंकार करता

है, तो वह मुझको इंकार करता है। मेरे पास और कुछ तो है नहीं। कृपया अस्वीकार मत कीजिए। यदि आप इसे फेंकना चाहें तो फेंक सकते हैं; एक बार जब मैंने आपको दे दिया, तो इससे मेरा कोई सरोकार नहीं है, कोई संबंध नहीं है।

मैंने वह धन उस संस्था को दे दिया, जो जयपुर में मेरे व्याख्यान आयोजित करती थी। उस दिन से—वे बहुत बूढ़े थे—वे मेरे साथ मित्रवत् हो गए। उन्होंने कहा- 'भारत के लगभग सभी बड़े शहरों में मेरे मकान हैं, तो आप जहां भी जाएं, मेरे घर में रह सकते हैं; बस मुझे सूचित कर दीजिएगा जिससे मैं भी वहां पंहुच सकूं।' सभी महानगरों में उनके भव्य भवन थे—बंबई, हैदराबाद, मद्रास, शिमला, कलकत्ता आदि। वे बोले, 'मैंने पर्याप्त से बहुत अधिक कमाया है; परंतु केवल यह ब्रह्मचर्य मेरे लिए असाध्य चुनौती है।'

मैंने कहा, 'यह बहुत ही साधारण-सी बात है और इस आयु में उचित भी है।' मैंने दो-तीन बार उन्हें सम्मोहित किया और फिर बाद में 'सम्मोहन-पश्चात् सुझाव' पोस्ट हिप्नोटिक सजेशन दिया कि अब आप स्वयं को सम्मोहित करने योग्य हो गए हैं।

एक बार जब ऐसा सुझाव दिया जाता है, तो वह व्यक्ति स्वयं को सम्मोहित करने के योग्य हो जाता है। कोई भी सामान्य-सी युक्ति उपयोग में लाई जा सकती है: जैसे एक से सात तक या दस तक गिनती गिनकर अपने आप से कहें, 'मैं दस मिनट में इस तंद्रा से वापिस आ जाऊंगा।' इस बात को कभी भूलें नहीं, अन्यथा वहां आपको जगाने के लिए कोई न होगा। मृत्यु तो नहीं होगी किंतु हो सकता है कि आप कुछ समय सम्मोहन में इस प्रकार बिताएं जैसे नींद में बीतते हैं—छह से आठ घंटे तक। यदि आपके पास पर्याप्त समय है तब इस तरह के सुझाव की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि सम्मोहन-निद्रा का एक अपना ही अनूठा सौंदर्य है: बहुत कोमल, शांत, जैसे आप हैं ही नहीं और फिर अचानक वापिस भी लौट आते हैं।

मैंने कहा कि सम्मोहन में जाने से पहले, तीन बार दोहराएं, 'मैं ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहता हूं।' और इतना भाव पर्याप्त होगा।

छह महीने बाद मैं दुबारा उन्हें मद्रास में मिला तो पूछा, 'ब्रह्मचर्य का क्या हाल

है?'

वे बोले–'चमत्कार हो गया। बिना किसी प्रतिज्ञा के, बिना किसी आध्यात्मिक गुरु के पास गए, बिना किसी दोष–स्वीकृति के, बिल्कुल सहजता से वासना गायब ही हो गई। मैं हैरान हूं कि क्यों काम–वासना मुझ पर इतनी हावी रही? और अब वह मुझे याद तक नहीं आती!'

आप जानकर आश्चर्यचकित होंगे कि सम्मोहन में ऑपरेशन तक किए जा सकते हैं; बिना किसी एनेस्थीसिया, बेहोशी की दवा के। खतरनाक और बड़े ऑपरेशन तक मुमकिन हैं। सम्मोहन–विज्ञान की ठीक से खोजबीन नहीं हुई है। इसे अनावश्यक रूप से उन बुद्धिहीन लोगों द्वारा निंदित किया गया है, जिन्होंने इसे केवल एक मनोरंजन के दौरान वशीकरण के रूप में देखा।

भरोसे के साथ शुरुआत करनी होगी। आप स्वयं भी इसे आरंभ कर सकते हैं, पर मुसीबत यह है कि आपको स्वयं पर विश्वास नहीं है; अन्यथा कोई और समस्या नहीं है। आपको सम्मोहित करने के लिए किसी की आवश्यकता नहीं है। आप स्वयं को सम्मोहित कर सकते हैं, परंतु परेशानी यह है कि कोई खुद पर विश्वास नहीं करता। आप स्वयं को भलीभांति पहचानते हैं, आप जानते हैं कि आप कितने छलपूर्ण हैं, कि आप कितने धूर्त हैं, आपको मालूम है कि आप कहते कुछ और करते कुछ हैं। सुबह जल्दी उठने का निश्चय करते वक्त भी आपको अच्छी तरह पता होता है कि यह संकल्प कभी पूरा होने वाला नहीं।

स्वयं पर अविश्वास—यह मुख्य कठिनाई है। अतः किसी दूसरे की जरूरत पड़ती है जिस पर आप विश्वास कर सकें, कोई ऐसा जिसके हाथों में आप बिना किसी भय के स्वयं को छोड़ सकें। यदि सम्मोहनकर्ता सचमुच आपसे प्रेम करता है, तो आपको शीघ्र ही आत्म–सम्मोहन की कला सिखा देगा। तब आप पूर्णतः स्वतंत्र होंगे। आप जो भी चाहते हैं वैसा खुद–ब–खुद कर सकेंगे। यदि सिगरेट पीना छोड़ना चाहते हैं, तो बहुत आसानी से कर सकेंगे। स्वयं में कोई ऐसा परिवर्तन लाना चाहते हैं जिसे आप पहले असंभव मानते रहे, तो कोशिश करें और पाएंगे कि कुछ भी असंभव नहीं है।

आपने बहुत बार तय किया है कि यह आदत बदलूं, या वह संस्कार परिवर्तन

करूं, और हमेशा असफल हुए, क्योंकि निर्णय सदा चेतन मन में पड़ा रह जाता है और क्रिया हमेशा अवचेतन मन से प्रेरित होती है—दोनों कभी मिल ही नहीं पाते। अवचेतन मन कभी नहीं सुन पाता जो कि चेतन मन ने तय किया है। चेतन मन अवचेतन को नियंत्रित नहीं कर पाता, क्योंकि अवचेतन मन विराट, बहुत विस्तृत है। सतह पर छोटा-सा खंड चेतन है।

सम्मोहन का रहस्य यह है कि वह आपको अवचेतन तक ले जाता है और तब आप अवचेतन में किसी भी प्रकार का बीज बो सकते हैं; जो विकसित होगा, पल्लवित-पुष्पित होगा। ये फूल चेतन मन में खिलेंगे; परंतु इनकी जड़ें अवचेतन में होंगी। जहां तक मेरा संबंध है, सम्मोहन मेरे 'मिस्ट्री स्कूल' का, रहस्य-विद्यालय का एक बहुत ही अहम्, बहुत ही महत्त्वपूर्ण अंग बनने जा रहा है। यह एक बिल्कुल सरल विधि है, जो केवल जरा-सा विश्वास, थोड़ा-सा भोलापन एवं निर्दोषता मांगती है। इसके द्वारा आप जीवन में अप्रत्याशित परिवर्तन ला सकते हैं। और केवल साधारण-सी सांसारिक बातों में ही नहीं, आहिस्ता... आहिस्ता... अध्यात्म की राह में भी बहुत सहयोग प्राप्त कर सकते हैं। ध्यान साधना हेतु एक सुगम मार्ग बन जाएगा।

अभी आप ध्यान करते हैं पर सफल नहीं हो पाते। साक्षीभाव की साधना में चूक-चूक जाते हैं। विचारों के संग बह जाते हैं और साक्षी छूट जाता है। परंतु सम्मोहन से आप स्मरण रख पाएंगे, 'मैं साक्षी हूं... देख रहा हूं कि फिर विचार आया... मैं तो साक्षी हूं।' सम्मोहन अद्‍भुत रूप से सहायता कर सकता है। साक्षी और विचार मिश्रित नहीं होंगे। यह छोटा-सा सुझाव दोनों को अलग-अलग रख सकता है। मनुष्य के आध्यात्मिक विकास के लिए, मैं नहीं सोचता कि सम्मोहन से बेहतर कुछ और हो सकता है!

सम्मोहन की तीन अवस्थाएं

प्रश्नकर्ता- मेरा नाम राकेश सोनी है। सुना है कि सम्मोहन अगर कर दिया और छोटा-सा पत्थर भी हाथ में रख दिया और बोल दिया कि यह अंगारा है, तो हाथ जल जाएगा हकीकत में। मैं जैसे घर में हूं, भाई-भाई हैं और उनमें झगड़े चलते

रहते हैं तो मैं उसकी नैगटिविटी भगाना चाहता हूं और उसको दूर करना चाहता हूं।

स्वामी शैलेंद्र सरस्वती - इन्होंने कहा कि जैसे किसी के हाथ में पत्थर रख दें और उसको कहें कि अंगारा है, तो उसका हाथ जल जाएगा। ऐसा मुश्किल से पांच प्रतिशत लोगों के साथ होता है। सम्मोहन की तीन अवस्थाएं होती हैं- एक जिसको हम कहते हैं लाइट ट्रांस, उथला सम्मोहन। एक होता है मीडियम ट्रांस, मध्य की अवस्था और एक होता है डीप अवस्था। उसके लिए टेक्नीकल शब्द यूज होता है सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस, बहुत गहरा सम्मोहन। उथला सम्मोहन जो है तो इसमें शरीर शिथिल हो जाता है, मन शांत हो जाता है और भीतर हम बहुत ज्यादा चैतन्य हो जाते हैं, बहुत ज्यादा जागरूक हो जाते हैं। एक-एक चीज के साथ बहुत ज्यादा संवेदनशील हो जाते हैं। इस लाइट ट्रांस में जो प्रयोग संभव हैं वह हैं पास्ट लाइफ रिगरेशन, जातिस्मरण, फ्यूचर लाइफ प्रोग्रेशन, भविष्य का ज्ञान। इस प्रकार के प्रयोग इसमें संभव हैं। एलबीएल (लाइफ बिटवीन लाइव्स) दूसरा होता है, मीडियम ट्रांस, गहरा सम्मोहन इसमें कि परिवर्तित किए जाते हैं सुझाव ग्रहण किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए अभी हम जो करने जा रहे हैं चिकित्सा के प्रयोग। जैसे इन्होंने कहा कि मेरे भीतर की नैगटिविटी, भाई-भाई में कभी कुछ क्लेश हो जाता है, कुछ नकारात्मक भावनाएं आ जाती हैं। तो इनको दूर करने के लिए मीडियम ट्रांस में पहुंचना जरूरी है। कोई दर्द वाली बीमारी है, कोई स्किन डिज़ीज़ है, कोई क्रॉनिक प्राब्लम है, सिरदर्द है, माइग्रेन है, जोयंट पेन है, कमर दर्द है। ये क्रॉनिक इलनेस जिनका ट्रीटमेंट नहीं हो पाता वे अक्सर हमारे मन से संबंधित होती हैं। कहीं कोई बात ऐसी बैठ गई जिससे उस बीमारी के लक्षण प्रगट हो रहे हैं, वास्तव में वह कोई फिजिकल इलनेस नहीं है, उन सबको ठीक किया जा सकता है। ये मीडियम ट्रांस में संभव है, लाइट ट्रांस में संभव नहीं है।

ठीक इसी प्रकार अपनी आदतों से छुटकारा, किसी को नशे की या सिगरेट की आदत है या नैगटिविटी भी एक मानसिक आदत है कि हम किसी चीज को नकारात्मक दृष्टिकोण से देखते हैं, ये आदतें काफी गहरे में समाई हुई हैं। तो ये

लाइट ट्रांस में नहीं बदली जा सकतीं। लाइट ट्रांस में क्या संभव है? जातिस्मरण संभव है, महाजीवन वाली अनुभूति संभव है। मीडियम ट्रांस है आदतों को बदलना और मनोशारीरिक रोगों से छुटकारा पाना, सेल्फ कॉन्फिडेंस बढ़ाना, मेमोरी पावर बढ़ाना, एकाग्रता बढ़ाना- ये जो काफी गहरी बातें हैं इनको बदला जा सकता है। इससे भी गहरी ट्रांस होती है सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस। जिसमें इस प्रकार की घटना घटती है, जो आपने कहा कि ठंडा पत्थर भी रख दिया जाए और कहा कि गर्म अंगारा है, तो हाथ में फफोला पड़ जाएगा।

लाइट ट्रांस में लगभग 90 परसेंट लोग गति कर सकते हैं, 70 परसेंट लोग मीडियम ट्रांस में डूब सकते हैं और केवल पांच प्रतिशत लोग सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस में जा सकते हैं। वह एक खास-खास व्यक्तित्व होता है, उसके जांच-परखने के भी उपाय हैं। इसलिए जादूगर जब मंच पर जादू दिखाता है, तो वह उन लोगों को पहचानता है कि कौन-से लोग सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस वाले हैं। वह सिर्फ उन्हीं को बुलाएगा। वह कहेगा कि कोई भी लोग आ जाएं, लेकिन जो आएंगे उसमें से वह चुन लेगा उसको, जो इतने गहरे सजैस्चन रिसीव कर सकता है उसको फालो करेगा वह। उससे कहो कि अंगारा है, तो वह जल जाएगा। लेकिन यह जो मनोरंजन का काम है, उसका कोई थेरप्यूटिक यूस नहीं है, इट इज जस्ट फोर फन। लेकिन उससे हमारे भीतर बहुत गलत धारणा बैठ जाती है।

अगर हमको लगता है कि ऐसा हमारे साथ कोई कर सकता है, तो फिर हम एक प्रकार के प्रतिरोध से भर जाएंगे। क्योंकि ऐसा तो कोई नहीं चाहता कि वह दूसरे के वश में हो जाए, कि एक भ्रमात्मक इलूजरी वर्ल्ड में चला जाए, जहां कोई कहे कि यह अंगारा है और वह जल जाए। तब तो इसका दुरुपयोग संभव है, हम दूसरे के हाथ में पहुंच गए। लेकिन स्मरण रखिएगा, 90 परसेंट लोग लाइट ट्रांस में जा सकते हैं, 70 परसेंट मीडियम ट्रांस में जा सकते हैं जिसका कि चिकित्सा में उपयोग है। और ये जो तीसरी बात है सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस, इसका चिकित्सा में कोई उपयोग नहीं है, यह तो मदारीगिरी के खेल दिखाने के काम आती है बस। इसका कोई थेरप्यूटिक यूस नहीं है। और यहां हम उसका कोई प्रयोग करने नहीं जा रहे हैं।

यह किनको होती है वह भी मैं बता दूं; क्योंकि उसकी पहचान बहुत आसान है। जिन लोगों को रात में उठकर चलने-फिरने की आदत है नींद में, यह उनकी स्वाभाविक वृत्ति है। वे सोमनैंब्युलिस्टिक ट्रांस में रात को भी चले जाते हैं। वे उठकर चले जाएंगे, फ्रिज खोलकर खाना खा लेंगे, दरवाजा खोलकर बाहर घूम आएंगे, पानी पी लेंगे, बाथरूम चले जाएंगे, फिर आकर सो जाएंगे और उनको कुछ भी पता नहीं चलेगा। सुबह उनको इसका कोई भी स्मरण नहीं रहेगा; क्योंकि वे बहुत डीप हिप्नोसिस की स्थिति में थे। तो जिन लोगों को यह घटना घटती है उनकी गिनती पांच प्रतिशत से ज्यादा नहीं होती। केवल उन्हें ही उस मनोरंजन वाली स्थिति में हिप्नोसिस के लिए ले जाया जा सकता है, सामान्य व्यक्ति को नहीं ले जाया जा सकता, इन लोगों की गिनती बहुत कम है। इसका कोई थेरप्यूटिक यूस नहीं है, इसका चिकित्सा में कोई उपयोग नहीं है और यहां पर भी हम उसका कोई प्रयोग करने नहीं जा रहे हैं।

-ओशो

कौन सम्मोहित होते हैं?

केवल शक्तिशाली और बुद्धिमान ही सम्मोहित किए जा सकते हैं

प्रश्न : प्यारे सद्‌गुरु, मुझ पर एक बार सम्मोहन का प्रयोग किया गया था, पर मैं सम्मोहित नहीं हो पाया। कृपया समझाएं कि कुछ लोगों पर सम्मोहन असर क्यों नहीं करता?

ओशो : तुम्हारे लिए यह समझना बहुत महत्त्वपूर्ण होगा। साधारणतः यह

माना जाता है कि जो लोग सम्मोहित नहीं होते, वे बहुत शक्तिशाली होते हैं। यह सरासर गलत है- और मैं कहता हूं- 'सरासर'! क्योंकि व्यक्ति जितना शक्तिशाली होगा, उतना ही आसानी से सम्मोहित होगा। दूसरी गलत धारणा यह है कि बहुत बुद्धिमान व्यक्ति को सम्मोहित नहीं किया जा सकता। यह भी नितांत गलत धारणा है। व्यक्ति जितना अधिक मूर्ख होगा, उसको सम्मोहित करने की संभावना उतनी ही न्यून होगी। तुम किसी मूर्ख को सम्मोहित कर ही नहीं सकते- असंभव। तुम किसी पागल व्यक्ति को सम्मोहित नहीं कर सकते- असंभव। व्यक्ति जितना अधिक बुद्धिमान होगा उतनी ही आसानी से सम्मोहित किया जा सकेगा। क्यों? क्योंकि सम्मोहन सहयोग की मांग करता है; जो बुनियादी जरूरत है वह है- तुम्हारा सहयोग। एक मूर्ख व्यक्ति समझ ही नहीं पाता कि तुम क्या चाहते हो, किस प्रकार का सहयोग? एक पागल व्यक्ति समझ ही नहीं सकता कि तुम उससे क्या 'डिमांड' कर रहे हो? केवल एक बुद्धिमान व्यक्ति ही सहयोग कर सकता है, और सम्मोहन केवल तभी संभव है जब तुम सहयोग करते हो। इसलिए यदि तुम संदेहग्रस्त, मनोविचलित अथवा विक्षिप्त हो, तब सहयोग नहीं करोगे। यदि तुम अत्यधिक भयभीत हो, तो भी डर के कारण तुम सहयोग नहीं करोगे।

वह व्यक्ति जो सहज भरोसा कर सकता है, वह आसानी से सम्मोहित हो सकता है। वह व्यक्ति जो किसी दूसरे पर विश्वास नहीं कर सकता, वह सम्मोहित नहीं किया जा सकता। क्योंकि सम्मोहन करने वाला व्यक्ति आप पर किसी तरह की शक्ति का उपयोग नहीं कर रहा है। यह एक और तीसरी गलत धारणा है कि सम्मोहनविद किसी तरह की शक्ति का उपयोग करता है- नहीं, बिल्कुल नहीं। सम्मोहनविद के पास कोई शक्ति नहीं है, वह केवल तुम्हारी शक्ति का उपयोग कर रहा है, इसलिए तुम्हें सहयोग करना होगा। अगर तुम सहयोग नहीं करते हो, तो कोई भी तुम्हें सम्मोहित नहीं कर सकता। और सहयोग के लिए श्रद्धा होना अनिवार्य है क्योंकि आप अचेतन अवस्था में होंगे और आप नहीं जानते कि यह सम्मोहनविद आपके साथ क्या व्यवहार करेगा।

मैं बहुत सी चीज़ों पर प्रयोग करता रहा हूं। एक पश्चिमी महिला, पूर्वी देश

की महिला की तुलना में बहुत आसानी से सम्मोहित होती है; क्योंकि पूर्वी महिला सदैव ही सैक्स से डरी हुई है। जब वह अवचेतन अवस्था में है, तो कौन जाने यह सम्मोहनविद क्या करे! इस संदर्भ में पश्चिमी महिला ज्यादा स्वतंत्र है; कम डरी हुई। उसे आसानी से सम्मोहित किया जा सकता है।

वह व्यक्ति जो किसी कारणवश आत्मग्लानि से भरा हुआ है, उसे सम्मोहित करना भी बहुत मुश्किल है; क्योंकि वह हमेशा डरा रहेगा कि कहीं अवचेतन अवस्था में उसके छुपे हुए राज़ प्रकट न हो जाएं। वह व्यक्ति जिसने कोई अपराध किया है या ऐसा सोचता है कि उससे अपराध हुआ है और वह उसे छुपा रहा हो, ऐसे व्यक्ति को सम्मोहित करना भी बहुत दुष्कर है। केवल एक सहज, सामान्य और सीधा-सादा व्यक्ति ही सम्मोहित हो सकता है; क्योंकि उसके पास छुपाने को कुछ नहीं है। तुम उससे कुछ प्रगट नहीं करा सकते, उसके पास कुछ भी गुप्त नहीं है। यदि तुम्हारे पास कुछ गोपनीय है और तुम उसे किसी के सामने व्यक्त नहीं करना चाहते हो, तो तुम किसी पर भी विश्वास नहीं करोगे। सम्मोहन का अर्थ है कि तुम्हारा अवचेतन सम्मोहनविद को पूर्णत: उपलब्ध है। वह तुम्हारे भीतर गहराई तक भेदन कर सकता है; वह तुम्हारे भीतर से कुछ भी बाहर ला सकता है, जिसे तुम छुपा रहे हो।

अत: वे सभी व्यक्ति जो इन सब श्रेणियों में आते हैं, सम्मोहित नहीं किए जा सकते। व्यक्ति जितना कम डरा हुआ, अपराध बोध से रहित और जितना अधिक बुद्धिमान, विश्वासी तथा सहयोगी होगा उतनी ही सरलता से सम्मोहित किया जा सकेगा। इसलिए यह मत सोचो कि यदि तुम सम्मोहित नहीं हो सके तो तुम बहुत महान या विशिष्ट हो। नहीं, तुम मानसिकरूप से रुग्ण भी हो सकते हो- विवेकहीन। यदि तुम सम्मोहित किए जा सकते हो, तो तुम श्रद्धा का सद्‌गुण प्रदर्शित करते हो और तुम दर्शाते हो कि तुममें संकल्पना की क्षमता है। तुम बताते हो कि सम्मोहनविद द्वारा दी गई सलाह और सुझाव तुम पकड़ रहे हो और तुम्हारी कल्पनाशक्ति उन पर काम कर सकती है; तुम एक अद्‌भुत सृजनात्मक व्यक्ति हो।

परंतु याद रखना, जब तक तुम सहयोग नहीं दोगे तब तक कोई भी तुम्हें

सम्मोहित नहीं कर सकता– कोई भी नहीं। यहां तक कि अगर श्रीमान मेस्मर भी आ जाएं, तो वे भी तुम्हारे सहयोग के बिना तुम्हें सम्मोहित नहीं कर सकते। तुम्हारा सहयोग चाहिए; तुम्हारी पूर्ण इच्छाशक्ति अनिवार्य है। पर तब भी तुम पूरी तरह से सम्मोहनविद के नियंत्रण में नहीं होते हो। तुम्हारा एक अंश तब भी सजग रहता है और जैसे ही सम्मोहनविद तुम्हें तुम्हारी इच्छा के विपरीत कुछ करने के लिए कहता है तो तुम अचानक, तुरंत ही सम्मोहन से बाहर आ जाते हो।

मेरा भाई एक दफ्तर में काम करता था। उसे मुझपर पूरा विश्वास था। पहले अनेक बार उसे सम्मोहित कर चुका था। मैं चाहता था कि वह उस दफ्तरवाले काम को छोड़ दे। पर वह ऐसा व्यक्ति था कि चाहे कोई भी परिस्थिति हो वह उसे बदलने को राजी नहीं था। उसे वहां अच्छा वेतन नहीं मिलता था। किसी भी प्रकार से वह दफ्तर उसके लायक नहीं था, वहां उसके सृजनात्मक विकास की संभावना भी नहीं थी। इसलिए मैं उससे कहता था, 'वह नौकरी छोड़ दो'। पर वह ऐसा शख्स था कि चाहे जो भी हो, वहीं पर नौकरी करते रहना चाहता था। तब मैंने उसे सम्मोहित किया। वह हर तरह से मुझ पर श्रद्धा करता था, पर उस दिन वह अविश्वास से घिरा हुआ था क्योंकि वह भलीभांति जानता था कि अगर वह सम्मोहित हुआ तो मैं यही कहूंगा कि– 'नौकरी छोड़ दो'। सबकुछ ठीक चलता गया, वह मेरे सुझाव सुन रहा था, सहयोग कर रहा था; परंतु उसका एक अंश कहीं जरूर सतर्क रहा होगा; नहीं तो निश्चित ही मैं वह कर पाता... तो उसने पूरा सहयोग दिया, उसे सुई की चुभन भी महसूस नहीं हुई, मैंने हर तरह से परीक्षण किया और वह पूर्णतः सम्मोहित हो चुका था, उसके सम्मोहित न होने की कोई संभावना शेष नहीं थी। किंतु जैसे ही मैंने कहा– 'वह नौकरी छोड़ दो'। तुरंत उसी क्षण वह सम्मोहन से बाहर आ गया और बोला –'कृपया ऐसा मत कहिए'।

सम्मोहन में आपकी इच्छा के विपरीत कुछ भी आप पर थोपा नहीं जा सकता। यहां तक कि पूर्णतः सम्मोहित होने के बाद भी आपको किसी तरह से विवश नहीं किया जा सकता है। इसलिए यदि सम्मोहन में कुछ करने हेतु आपको मजबूर किया जा सके, तो इसका अर्थ है कि कहीं गहरे में वह आपकी भी इच्छा थी। उदाहरण के लिए, एक स्त्री, जो अपने प्रेमी के अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति

को चुंबन देने के बारे में सोच भी नहीं सकती। यदि उसे सम्मोहन के दौरान किसी अन्य व्यक्ति को चुंबन करने की सलाह दी जाए और वास्तव में यदि वह किसी अन्य को चुंबन नहीं देना चाहती है, तो तुरन्त उसी क्षण वह सम्मोहन से बाहर आ जाएगी। यदि वह किसी अन्य को चुंबन दे देती है और सम्मोहन से बाहर आने पर आप उसे यह बताते हैं और वह यह कहकर अपने पक्ष में तर्क देती है–'मैं क्या कर सकती थी, मैं तो सम्मोहित थी।' तब जानना कि यह केवल बचाव की एक तकनीक है; गहरे में कहीं वह भी चुंबन करना चाहती थी। सचेतन अवस्था में वह जागरूक है और कहेगी– 'नहीं, मैं अपने प्रेमी के अलावा किसी अन्य को छू भी नहीं सकती।' पर यह केवल सचेतन मन है। अवचेतन मन में अवश्य ही यह उसकी स्वयं की भी चाह रही होगी; तभी तो सम्मोहन में वह चुंबन कर सकी; अन्यथा सम्मोहन में भी यह कार्य किया नहीं जा सकता। यह असंभव है। तो जो कुछ भी सम्मोहनविद तुमसे कहता है, तुम्हें उसके साथ सहयोग करना होगा। जिस क्षण तुम अपना सहयोग देना बंद कर देते हो, तुरंत उसी क्षण सम्मोहन टूट जाता है। अतः बहुत से ऐसे संभव कारण हैं जिनसे व्यक्ति सम्मोहित नहीं होता; परंतु इसे एक बहुत श्रेष्ठ गुण की तरह मत मान लेना; तुम जितने सृजनात्मक, सहयोगी और विश्वासी होओगे उतनी ही सम्मोहन में आसानी होगी।

प्राचीन समय में, विशेषतः पूर्वी देशों में सम्मोहन का प्रयोग लगभग प्रत्येक आश्रम में किया जाता था। गुरु इसका प्रयोग छात्रों की हर संभव मदद करने के लिए करते थे; क्योंकि सचेतन अवस्था में जिस चीज़ को सीखने या करने हेतु आप कई साल लगा सकते हैं, उसे सम्मोहन द्वारा कुछ क्षणों में सीखा जा सकता है। इससे अनावश्यक श्रम से बचाव हो सकता है। पर उस समय केवल गुरु ही इसे करवा सकते थे। पूर्व देशों में सम्मोहन एक गुप्त विज्ञान बनकर रह गया। इस विधा का गलत हाथों में दुरुपयोग होने से बचाने के लिए इसका प्रसार साधारण जन-समूह में नहीं किया गया। पश्चिम में 'मेस्मर' ने सम्मोहन को सार्वजनिक बना दिया और इसके साथ ही सम्मोहन से संबंधित प्रत्येक चीज़ निंदित हो गई। परंतु अब पुनः चक्कर उल्टी दिशा में घूम रहा है। अब तो पश्चिमी विश्वविद्यालय भी सम्मोहन का अध्ययन कर रहे हैं। वहां पर इसके लिए कई वैज्ञानिक परियोजनाएं

चल रही हैं और नए शोधकार्य पुनः सम्मोहन को एक विज्ञान का स्तर प्रदान कर रहे हैं। अतः अब इसका प्रयोग हो सकता है। इसका प्रयोग आरंभ हो ही गया है। अस्पतालों में सर्जरी में; क्योंकि ऑप्रेशन के लिए अब बेहोशी की दवा या कोई मूर्च्छक पदार्थ देने की आवश्यकता नहीं है; वे शरीर के लिए हानिकारक होती हैं। इनकी कोई जरूरत नहीं है। साधारणतः सम्मोहन ही आपको अवचेतन में ले जा सकता है। किसी क्लोरोफोर्म या किसी ज़हर या किसी गैस की जरूरत नहीं है आपको अवचेतन में ले जाने के लिए केवल आपके सहयोग की जरूरत है और तब सम्मोहन के दौरान कोई भी ऑप्रेशन संभव है। अगर इसमें कई घंटे लगें तो भी सम्मोहन पर्याप्त है, किसी बेहोशी की दवा की आवश्यकता नहीं है। कई अस्पतालों ने इसका प्रयोग करना शुरू भी कर दिया है। शिशु-जन्म की घटना को बिल्कुल दर्दरहित बनाया जा सकता है, केवल इतना ही नहीं अपितु सम्मोहन के द्वारा इसे आनंददायी बनाया जा सकता है। इसके लिए मां को सहयोगी और श्रद्धालु बनना होगा, तब वह सम्मोहित की जा सकेगी और उसे यह सुझाव प्रेषित किया जा सकेगा कि जब शिशु गर्भ से बाहर आएगा तो दर्द नहीं होगा; बल्कि एक गहन आनंद का अनुभव होगा। यह संभव है कि वह महिला जो मां बनने वाली है, ऐसे सुखद व गहरे चरमोत्कर्ष से गुजरे जो उसे कभी सहवास में भी न मिला हो। क्योंकि इसमें भी ठीक वैसी ही प्रक्रिया हो रही है। जो सुख संभोग में मिलता है, प्रसव में भी ठीक वही दैहिक-यांत्रिकता अपनी पूर्णता में संलग्न होती है। शिशु उसी मार्ग से होकर गुजरता है।

जहां महिला प्रसव पीड़ा से गुजरती है, वहां सुझाव दिए जाने पर निश्चित ही एक सुखद अनुभव होगा, चरमोत्कर्ष की प्राप्ति होगी। मैं सोचता हूं कि प्राचीन समय में महिलाएं इस चरमोत्कर्ष तक पहुँच पाती थीं; पर अब वे इस क्षमता को खो चुकी हैं। न केवल खो चुकी हैं; अपितु प्रसव अब पीड़ादायी हो गया है। यह भी एक तरह का सम्मोहन ही है। तुम देख सकते हो कि समाज जितना ज्यादा सभ्य हो रहा है, प्रसव भी उतना ही पीड़ादायी हो रहा है। कोई समाज जितना कम सभ्य है, प्रसव उतना ही कम पीड़ादायी है। भारत में ऐसी कई प्राचीन प्रजातियां हैं, जो किसी तरह की तकलीफ को प्रसव का हिस्सा नहीं मानती हैं। वहां किसी

भी तरह की पीड़ा नहीं होती।

आज भी मंगोलिया के कुछ भीतरी इलाकों तथा तिब्बत के आदिवासी क्षेत्रों में महिलाएं प्रसव के समय एक अद्भुत परम सुख का अनुभव करती हैं। वह इस धन्यता के क्षणों में बिल्कुल पागल हो जाती हैं और शायद यही कारण है कि प्रत्येक महिला भीतर से मां बनने की इच्छुक होती है। कोई पुरुष पिता बनने के लिए इतना नहीं तरसता, वह पति बनना चाहता है। किंतु महिला केवल पत्नी नहीं होना चाहती, वह मां बनना चाहती है- यही बुनियादी अंतर है।

बहुत पुराने दिनों में, प्रसव के द्वारा महिलाएं अपने जीवन के श्रेष्ठतम सुख को प्राप्त करती थीं। आज भी, अब भी महिलाओं के अवचेतन में यह तथ्य मौजूद है कि वे मां बनना चाहती हैं। पिता बनना केवल एक औपचारिकता है। पिता बनने पर तुम कुछ भी अनूठा प्राप्त नहीं करते हो; तुम किसी को जन्म नहीं देते; तुम केवल एक दर्शक की भांति हो। इसलिए पिता एक तरह की सामाजिक घटना है। परंतु मां होना एक प्राकृतिक तथ्य है। पिता को किसी भी दिन खारिज किया जा सकता है, यह केवल संस्थागत रूढ़ि है, परंतु मां प्राकृतिक तथ्य है।

हर महिला मां बनना चाहती है, केवल तभी वह अपने आप को पूर्ण महसूस करती है। यह भावना किसी परमसुख पर आधारित होगी जो शुरुआत में था, पर अब धीरे-धीरे खो गया है। यह केवल एक तरह की भ्रांत-धारणा है कि प्रसव पीड़ादायी होता है। सदियों से यह धारणा महिलाओं के भीतर गहरे में प्रवेश कर गई है, इसे बदला जा सकता है।

बहुत-सी बीमारियां सम्मोहन के द्वारा आसानी से दूर हो जाती हैं; क्योंकि वास्तव में वे होती ही नहीं हैं, वे केवल दिमाग में होती हैं। पचास प्रतिशत बीमारियां केवल मन की होती हैं, उनका कोई शारीरिक अस्तित्व नहीं होता; इसलिए वे आसानी से गायब हो जाती हैं। किसी भी तरह की औषधि की जरूरत नहीं है, कोई इंजेक्शन नहीं चाहिए; क्योंकि अधिकांश दवाएं जहरीली हैं। तुम्हारा शरीर विषाक्त हो जाता है और फिर तुम कष्ट पाते हो- साइड इफैक्ट्स। तुम अपनी बीमारी से कम और दवाइयों से ज्यादा पीड़ा पाते हो। आज चारों तरफ इतने डॉक्टर्स हैं कि तुम मृत्यु से तो बच सकते हो, पर डॉक्टरों से नहीं। वे अंततः तुम्हें

मार ही देंगे। तुम चाहे जो भी उपाय करो, वे तुम्हें खत्म कर ही देंगे!

सम्मोहन एक बहुत ही महान शक्ति है, परंतु हर शक्ति के साथ एक खतरा भी होता है कि इसका दुरुपयोग हो सकता है। केवल इस डर से तुम्हें शक्ति का विरोधी हो जाने की जरूरत नहीं है; क्योंकि दुरुपयोग तो किसी भी चीज का हो सकता है। और यदि दुरुपयोग हो सकता है, तो यह स्पष्ट है कि इसका सदुपयोग भी संभव है। अतः अधिक सुभेद्य बनो, अधिक सुझावग्राही बनो; ताकि अधिक से अधिक सम्मोहन में डूब सको। इसका अर्थ हुआ कि तुम अधिक बुद्धिमान, अधिक सहयोगी और अधिक श्रद्धापूर्ण बनोगे।

-ओशो, वेदांतः समाधि के सप्त सोपान-9

9

सम्मोहन के बाद क्या?

प्रश्न : प्यारे सद्‌गुरु! मैं समझता हूं, जो आपने कहा है कि सम्मोहन में किसी की समस्या को अवचेतन स्तर पर हल किया जा सकता है और इस विधि से मनोरोग-चिकित्सा की अपेक्षा अधिक लाभ होता है; क्योंकि इससे बहुत कम समय में अधिक काम किया जा सकता है। क्या यह आवश्यक है कि सम्मोहन के दौरान केवल अवचेतन में घटकों को फैलने दिया जाए या चेतन मन को भी इन घटकों के प्रति जागरूक करने की जरूरत होती है?

ओशो- चेतन मन को सूचित करना होगा, अन्यथा जीवन में कोई परिवर्तन नहीं होगा। सामान्यत: अवचेतन मन के घटक, चेतन मन के द्वारा दमित किए जाते हैं। इसके ठीक विपरीत, अवचेतन मन के घटकों को पुन: वापिस चेतन मन में लाना होगा और चेतन मन को इन्हें दमित करने की बजाय अभिव्यक्त करना होगा।

दमन के कारण सबकुछ अवचेतन में चला गया है। यदि इससे उलटी अभिव्यक्ति की विधि न अपनाई जाए, तो सब वहीं एकत्रित रहेगा। वह सब सम्मोहनविद को तो उपलब्ध हो जाएगा पर तुम्हारा चेतन मन इसके बारे में कुछ नहीं जान पाएगा। चेतन मन के लिए वह अब भी दमित है, और केवल चेतन मन के द्वारा ही इसे अभिव्यक्ति का सही रास्ता मिल सकता है।

अवचेतन मन से निष्कासन का सीधा कोई दरवाजा नहीं है। संपर्क तो साधा जा सकता है पर किसी भी घटक के लिए ऐसा कोई मार्ग नहीं है जिसके द्वारा सीधे अवचेतन से बाहर आया जा सके; सबसे पहले इन घटकों को चेतन मन से गुजरना होगा। यह बिल्कुल तुम्हारे मकान के मुख्य द्वार की तरह है। तुमने मुख्य द्वार से प्रवेश किया है। अब यदि तुम बाहर जाना चाहते हो तो वापिस तुम्हें मुख्य द्वार से गुजरना होगा; अन्यथा तुम भीतर तक ही सीमित रह जाओगे।

जितना गहरा तुम अवचेतन मन में प्रवेश करते हो उतनी ही दीवारें मजबूत हो जाती हैं। यहां तक कि सामूहिक अवचेतन मन की भी दीवारें मजबूत हो जाती हैं। और ब्रह्माण्डीय अवचेतन मन तो लगभग अगम्य है, वहां कुछ ढूंढ़ पाना एक सम्मोहनविद के लिए भी बहुत मुश्किल है।

पहली बार अवचेतन मन के घटक, चेतन मन के द्वारा मुक्त होते हैं जब इन्हें चेतन मन की जानकारी में लाया जाता है- न केवल जानकारी; बल्कि एक पहचान, एक स्वीकृति और फिर अभिव्यक्ति। इसीलिए मैं कहता हूं कि यह सब एक सबूत की तरह रिकॉर्ड कर लेना चाहिए, नहीं तो चेतन मन इसे नकार ही देगा।

अगर तुम किसी से कहोगे, ''तुम अपनी मां से शादी करना चाहते हो।'' तब चेतन मन साधारण रूप से इसे अस्वीकार करेगा– 'यह सब अनर्गल है, असंगत है, तुम क्या कह रहे हो? मैंने कभी ऐसा सोचा भी नहीं।' और वह सही है, उसने कभी ऐसा सोचा ही नहीं है। पर उसकी मां उसके जीवन में पहली महिला थी, जिसने उसे प्यार किया तथा उससे प्यार पाया। और तभी से वह पिता के प्रति ईर्ष्या से भरा है। इसीलिए प्रत्येक समाज ने ऐसा अनुशासन बना दिया कि अपने पिता का सम्मान करो। यह केवल ईर्ष्या और अनादर की उस स्वभाविक प्रवृत्ति से बचने का एक उपाय मात्र है। प्रत्येक समाज ने यह सुनिश्चित कर दिया कि किसी भी व्यक्ति को इस बात की आज्ञा नहीं मिल सकती कि वह अपनी मां से प्यार करने की चाह रखे– यहां तक कि ऐसा सोचने पर भी तुम्हें लगेगा कि तुम विक्षिप्त हो गए हो। पर एक ऐसा दिन था तुम्हारे बचपन में, जब तुमने यह चाहना रखी थी। धीरे-धीरे तुमने इसका दमन कर लिया; क्योंकि समाज द्वारा इसकी आज्ञा नहीं थी।

यदि सम्मोहनविद तुम्हें यह बताता है कि यह बात तुम्हारे अवचेतन में है, तुम इसे स्वीकार नहीं करोगे। इसलिए इसे रिकॉर्ड कर लेना चाहिए, न केवल एक बार, अपितु कई बार; ताकि तुम स्पष्ट रूप से सतर्क हो जाओ कि यह घटक तुममें है। तब तुम विश्राम में रह सकते हो और इस घटक को सीधे ही, प्रत्यक्ष रूप से अपने चेतन मन में उतरने दो– न कि एक सम्मोहनविद की सूचना के जरिए।

तुम मेरी बात समझ रहे हो ना? हिप्नोटिस्ट कह रहा है, पर इससे ज्यादा मदद नहीं मिलेगी। उसका कहना केवल एक काम कर सकता है; वह तुम्हें आश्वस्त कर सकता है कि ऐसा कोई घटक तुम्हारे अवचेतन मन में है और अपनी मौन तथा शांत अवस्था में जब तुम इसे अपने चेतन मन पर फैलने देते हो तब वहां से यह मुक्त हो सकता है। तुम जानते हो कि यह असंगत है, बेतुका है; इसका कोई अर्थ नहीं है।

शायद तुम्हारे बचपन में तुम्हारी यह इच्छा थी, पर अब तुम यह समझ

सकते हो- यह अर्थहीन है और इसका भीतर ही भीतर दमन करने की अपेक्षा तुम इससे मुक्त हो सकते हो। तुम इसे बाहर फेंक सकते हो। तब अवचेतन खाली हो जाता है और जैसे ही अवचेतन खाली होता है, तब सामूहिक अवचेतन बोलना शुरू करता है- केवल तब ही; और जैसे ही सामूहिक अवचेतन खाली होता है तब ब्रह्माण्डीय अवचेतन के बोलने की संभावना है। और जब तुम्हारे मन के इस भाग की गहराई से सफाई हो तो यह अत्यंत स्फूर्तिदायक अनुभव है, जैसे चौबीस घंटे तुम पर बारिश हो रही है और एक बार जब यह सूक्ष्मतम भाग बोझ से मुक्त हो गया तो तुम बहुत आसानी से उर्ध्वगमित होने के लिए तैयार हो।

परंतु केवल चेतन मन ही उत्कृष्टता के लिए एक द्वार है और साथ ही निकृष्टता के लिए भी। अत: जो कुछ भी होगा वह चेतन मन के माध्यम से ही होगा।

सिग्मंड फ्रायड और उसकी विचारधारा एक बहुत ही साधारण वजह से सफल नहीं हो पाई- तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि सर्वप्रथम वह सम्मोहन का एक प्रशिक्षार्थी था, फ्रांस के एक बहुत ही प्रसिद्ध सम्मोहनविद का सहयोगी था। वहीं पर उसने मनो-विश्लेषण की धारणा विकसित की जो कहीं गहरे सम्मोहन से उभरकर बाहर आई। यह स्वप्न के द्वारा भी लाई जा सकती थी, पर वह कुछ बातें भूल गया और आज वही मनोविश्लेषण की कमियां हैं। पहला, तुम अपने सभी स्वप्न याद नहीं रख सकते। लगभग छह घंटे तुम सपना देखते हो; शायद तुम एक ही स्वप्न याद रख सकते हो- आखिरी स्वप्न; जब तुम बिल्कुल उठने वाले हो। दूसरा, तुम्हें आश्वस्त नहीं किया जा सकता कि इस स्वप्न में कोई यथार्थता है। तीसरा, एक स्वप्न का दोहराव नहीं होता और किसी भी वैज्ञानिक काम के लिए प्रयोग का बारंबार दोहराया जाना अनिवार्य शर्त है, तभी तुम बिना किसी अपवाद के निष्कर्ष तक पहुंच सकते हो। एक स्वप्न एक बार आता है और हो सकता है कि कभी दुबारा न आए, क्योंकि स्वप्नों की संख्या अनगिनत है। इसलिए व्यक्ति का

चेतन मन कभी भी आश्वस्त नहीं होता कि इन सपनों में कोई वास्तविकता है।

चौथा, स्वप्न एक भिन्न तरह की भाषा है। यह चेतन मन की भाषा नहीं है, यह चित्रमय है और किसी वर्णमाला वाली भाषा में नहीं है। यह इसकी सबसे बड़ी कठिनाई है, और इसी कारण से मनो-विश्लेषक के इंटरप्रिटेशन की जरूरत पड़ती है। इसलिए पूरी बात मनोविश्लेषक की व्याख्या पर निर्भर करती है। तुम उसे स्वप्न बता सकते हो; परंतु स्वप्न ऐसे कुछ नहीं दर्शाता जब तक कि वह उसकी व्याख्या न करे। वह व्याख्या केवल उसकी निजी धारणा हो सकती है। जैसे कि अगर तुम फ्रायड के पास जाओ तो हर बात लगभग सैक्स के इर्द-गिर्द घूमती है। तुम जो भी स्वप्न देखो; ऐसा हो ही नहीं सकता कि वह उसका निष्कर्ष कामवासना के दमन के रूप में न निकाले। वही स्वप्न तुम जुंग को बताओ और वह सामूहिक अवचेतन से संबंधित होगा- तुम्हारे पिछले जन्मों की पौराणिकता पर आधारित होगा। वही स्वप्न एडलर के पास ले जाओ और वह महत्त्वाकांक्षा के अतिरिक्त कुछ साबित न होगा- केवल शक्ति की चाह। इसलिए अगर हजारों व्याख्याकार हैं तो एक ही स्वप्न के हजारों अर्थ होंगे; सबके अपने-अपने अर्थ!

सम्मोहन में कोई चित्रात्मक भाषा नहीं है। अवचेतन मन, चेतन मन की ही भाषा का प्रयोग करता है, क्योंकि यह एक व्यक्ति के चेतन मन से बात कर रहा है-सम्मोहनविद के चेतन मन से। अत: यह बहुत ही सरल व सुस्पष्ट है।

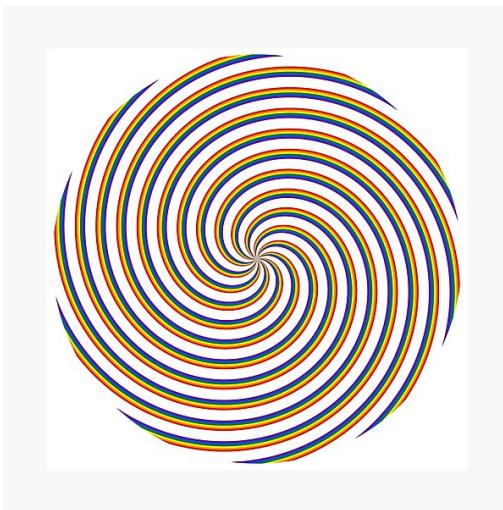
सिग्मंड फ्रायड ने सोचा कि उसने बहुत ही उन्नत विधि विकसित की है, परंतु मनो-विश्लेषण मनुष्य जाति का कोई विशेष सहयोग नहीं कर पाया। सम्मोहन की बहुत आलोचना हुई, समाज ने इसे बहुत निंदित किया; लेकिन यह अत्यंत उपयोगी और बहुत ही सुगम विधि है।

मैं यहां क्या कर रहा हूं... अगर तुम केवल मुझे सुन रहे हो तो तुम्हारा चेतन मन शांत-शिथिल हो जाता है, और अवचेतन मन स्वयं ही अपने आप को मुक्त करना शुरू कर देता है। किसी भाषा की आवश्यकता नहीं है; न तो चित्रात्मक स्वप्न की और न ही साधारण शाब्दिक भाषा की। शांति के क्षणों में अवचेतन

की दमित उर्जा चेतन की ओर आना शुरू करती है और चेतन मन के द्वार से मुक्त हो जाती है। एक बार जब हमने गहरे मन को, निम्नतर तल को स्वच्छ कर लिया तब हम निश्चय ही आसानी से उच्च शिखरों की ओर यात्रा कर सकते हैं। परंतु उसके लिए भी प्रत्येक बात को चेतन मन से होकर गुजरना पड़ेगा। और उच्चतर मन में, सुपरकांशसनैस में कुछ भी दमित नहीं है। इसलिए वहां मनो-विश्लेषण का कोई प्रश्न ही नहीं उठता- मनोविश्लेषण द्वारा वहां कोई खोजबीन नहीं हो सकती; मनोविज्ञान की किसी भी पद्धति द्वारा वहां कुछ करना संभव नहीं है। क्योंकि अति-चेतन मन में स्वप्न नहीं है, कोई दमन नहीं है। वह पूर्णतया निर्मल है, शुद्ध है।

मन के अंधेरे तलघरे को स्वच्छ करो और तब केवल ध्यान की एक साधारण-सी विधि तुम्हें उच्चतम चैतन्याकाश में उड़ान भरने के लिए पंख दे देगी। वहां कोई बाधा, कोई व्यवधान नहीं है। तुम और ज्यादा से ज्यादा प्रकाश में गति करते जाते हो, गहरे आनन्द में डूबते जाते हो और अंततः तुम एक ऐसे बिंदु पर पंहुच जाते हो जहां पर तुम भी शेष नहीं रह जाते- वही महाशून्य है निर्वाण!

-ओशो, बियोंड साइकोलॉजी-42

असली ट्रिनिटी रेचन-सम्मोहन-ध्यान

प्रश्न : प्रिय ओशो! ध्यान की सेवा में सम्मोहन का उपयोग करते हुए मैंने पाया कि इस चिकित्सा पद्धति तथा ध्यान के मध्य की रेखा विलीन हो रही है। जैसा कि सम्मोहन में, साक्षी बहुत आसान और स्वाभाविक हो सकता है तो ऐसा प्रतीत होता है कि यह अ-मन में छलांग लगाने हेतु सहयोगी होगा। क्या आप 'सम्मोहन का ध्यान में रूपांतरण' के बारे में कुछ कहेंगे?

प्रेमपूर्णा, यह उन अपराधों में से एक है जिसके लिए क्रिश्चियैनिटी जिम्मेवार है। एक वह भी दिन था जब सम्मोहन, ध्यान की तरफ जाने वाला एक मान्यता प्राप्त दरवाजा था, परंतु मध्ययुग में क्रिश्चियैनिटी ने जादू-टोने के साथ-साथ सम्मोहन की भी निंदा की। उस निंदा का प्रभाव आज भी है, यहां तक कि उन लोगों के मन पर भी, जो ईसाई नहीं हैं, पर उनकी विचारधारा से अज्ञानवश प्रभावित हैं।

क्रिश्चियैनिटी क्यों सम्मोहन के विरुद्ध थी? तुम्हें यह जानकर आश्चर्य होगा कि क्रिश्चियैनिटी सम्मोहन के विरुद्ध थी; क्योंकि सम्मोहन सीधे-सीधे ध्यान से संबंधित है; न ही किसी पादरी की जरूरत है और न ही किसी चर्च की-यहां तक कि किसी ईश्वर तक की नहीं। यही दुविधा थी।

यदि ध्यान इस दुनिया में सफल होता तो इतने धर्मों की आवश्यकता ही नहीं रह जाती; क्योंकि साधारण-सा कारण है कि तुम सीधे ही स्वयं से और इस अस्तित्व से संपर्क साध लेते। क्या जरूरत है बीच में मध्यस्थों को लाने की और क्यों दलालों को बीच में लाना जो स्वयं कुछ नहीं जानते; सिवाय इसके कि वह ज्ञानवान हैं, सिवाय इसके कि वह वर्षों से इस प्रकार से अनुशासित हैं कि कैसे लोगों पर प्रभाव डाला जाए? कैसे उन्हें जीता जाए?

यह कोई धार्मिक कृत्य नहीं है, जो वे कर रहे हैं। जो वे कर रहे हैं, केवल अंकों की राजनीति है, जितना ज्यादा हो सके, यथासंभव उतनी संख्या अपने पक्ष में कर लो; वही तुम्हारी ताकत बन जाएगी, तुम्हारी शक्ति बन जाएगी।

सम्मोहन, पादरियों के लिए एक खतरा था, और क्रिश्चियैनिटी बहुत प्रारंभ से ही, निश्चितरूपेण पादरीगिरी पर आधारित है। जीज़स ने स्वयं को संबुद्ध घोषित नहीं किया और न ही जीज़स के बाद किसी अन्य ईसाई ने स्वयं को संबुद्ध घोषित किया। ईसा ने एक बहुत ही निरर्थक घोषणा की, कि केवल वही ईश्वर से जन्मा इकलौता पुत्र है। ईश्वर एक कल्पना है और कल्पना भारतीयों की तरह संतति उत्पन्न करने का काम नहीं करती रहती है। कल्पनाएं बांझ हैं, वे कुछ पैदा नहीं करतीं।

अभी कुछ दिन हुए, जर्मनी से मुझे समाचार मिला... प्रोटेस्टैंट क्रिश्चियन की एक सभा थी और उन्होंने हमारे संन्यासियों को भी आमंत्रित किया था। वे इस उम्मीद में थे कि हमारे संन्यासियों का और हमारी विचारधारा का खण्डन करेंगे; पर पूरा दृश्य ही उल्टा हो गया। पूरी दुनिया में ऐसा कोई भी नहीं है, जो मेरे संन्यासी को झूठा सिद्ध कर सके; क्योंकि हम न तो विश्वास और न ही कल्पना का प्रस्ताव रख रहे हैं। हम तो बस जीवन जी रहे हैं। हमारी विचारधारा कहीं बादलों के पार की नहीं है; बल्कि इसकी जड़ें धरती पर ही हैं। यह परम वैज्ञानिक है।

यह प्रश्न वहां उठ खड़ा हुआ और वहां बहुत परेशानी हुई क्योंकि एक संन्यासी ने कहा, 'ओशो संबुद्ध हैं और जीज़स नहीं हैं।' प्रोटेस्टैंट क्रिश्चियन सभा का मुख्य पादरी इस संबंध में कोई सबूत नहीं दे सका कि जीज़स संबुद्ध थे; ऐसा कोई वक्तव्य कहीं नहीं है। जो घोषणा वह कर रहा था, वह यह थी कि जीज़स ही केवल ईश्वर का एकमात्र जन्मा हुआ पुत्र है। वास्तव में यह निश्चित संकेत है- असंबुद्धता का।

वह जो स्वयं को नहीं जानता, दिखावा करता है ईश्वर को जानने का और उसकी प्रार्थना बिल्कुल हमारे विमल की तरह है- बीस मिनट और धर्म का अंत! (चुटकुले सुनाने वाले स्वामी विमल नामक एक शिष्य के बारे में ओशो ने मज़ाक करते हुए ऐसा कहा। सब लोग बहुत हँसे।) उसके बाद बचे हुए समय में तुम कुछ भी अधार्मिक करने के लिए स्वतंत्र हो और फिर रोज पुन: बीस मिनट के लिए तुम अपनी अधार्मिकता के लिए अपने को तरोताजा करते हो। जीज़स द्वारा दिए गए वक्तव्य बहुत ही साधारण हैं; क्योंकि वे केवल पुराने पैगम्बरों को दोहरा रहे हैं।

मेरे संन्यासियों ने मुझे सूचित किया कि वह बहुत ही आश्चर्यजनक स्थिति थी जब प्रोटेस्टैंट क्रिश्चियन सभा के उच्च पादरी से उनका सामना हुआ। उन्होंने एक दूसरे की तरफ देखा, क्या किया जाए? संबोधि पश्चिम का अनुभव नहीं है और इसका प्रमुख कारण पश्चिम में क्रिश्चियैनिटी का प्रभाव है।

क्रिश्चियैनिटी कभी भी तुम्हें अस्तित्व से सीधे जोड़ना नहीं चाहती। तुम्हें इन सबके माध्यम से होकर गुजरना पड़ेगा—पादरी, पोप, ईश्वर का पुत्र और तब

ईश्वर। बीच में मध्यस्थ अधिक हैं और कोई नहीं जानता कि कौन झूठ बोल रहा है? निश्चित ही तुम कभी नहीं खोज सकते, क्योंकि तुम्हारा ईश्वर के साथ कोई सीधा संबंध नहीं है। पादरी सीधे पोप से संबंधित है, पोप सीधे जीज़स से जुड़ा है और जीज़स सीधे ईश्वर से—और इन सबका संपर्क नंबर किसी टेलिफोन डायरैक्टरी में नहीं है।

सम्मोहन एक दरवाजा था; ध्यान के लिए एक द्वार है। एक बार जब मनुष्य ध्यान के जगत में प्रवेश करता है तो एक तरह की स्पष्टता को प्राप्त होता है, एक तरह की ताकत, एक जीवन्त प्रवाह उसके भीतर उठता है कि अब उसे किसी भी स्वर्ग में रहने वाले परमपिता की आवश्यकता नहीं रह जाती है। उसे कोई पादरी नहीं चाहिए, जो उसके लिए प्रार्थना करे। वह खुद ही प्रार्थना बन जाता है—किसी ईश्वर से की गई प्रार्थना नहीं बल्कि सिर्फ प्रार्थनापूर्ण, संपूर्ण अस्तित्व के प्रति एक अहोभाव।

क्रिश्चियैनिटी के लिए निश्चित रूप से यह बहुत जरूरी था कि सम्मोहन की निंदा की जाए और इस प्रकार निंदा की जाए जैसे यह किसी शैतान की उत्पत्ति है। इसी कारण से जादू-टोना बर्बरतापूर्वक नष्ट हुआ; लाखों महिलाओं को जिंदा जला दिया गया; क्योंकि वे यह काम करती थीं। वे कोशिश कर रही थीं कि अस्तित्व से स्वयं ही, बिना किसी माध्यम के, बिना किसी चर्च के जुड़ा जा सके।

पूर्णा, तुम्हारा प्रश्न बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। तुम पूछ रही हो- 'ध्यान की सेवा में सम्मोहन का प्रयोग करते हुए' -सम्मोहन अपने आप में खतरा हो सकता है यदि इसे ध्यान की सेवा में उपयोग न किया जाए। मुझे तुम्हें समझाना होगा कि वास्तव में सम्मोहन का क्या अर्थ है, और किस तरह से इसका दुरुपयोग हो सकता है, अगर यह मात्र ध्यान की सेवा में उपयोग नहीं किया जाता है।

साधारण अर्थों में, सम्मोहन का मतलब है जानबूझकर उत्पन्न की गई नींद। अब यह सर्वविदित है कि 33 प्रतिशत यानि एक तिहाई मानव जाति सम्मोहन की गहरी परतों में जाने के योग्य है। यह एक आश्चर्यजनक संख्या है—33 प्रतिशत; क्योंकि केवल 33 प्रतिशत लोगों के पास सौंदर्य अनुभूति है, केवल 33 प्रतिशत के पास भावनात्मकता है, केवल 33 प्रतिशत लोगों के पास मित्रताभाव है, केवल

33 प्रतिशत लोग सृजनात्मक हैं। और मेरा अपना अनुभव यह है कि ये 33 प्रतिशत लोग एक से हैं, लगभग समान हैं; क्योंकि सृजनात्मकता और भावनात्मकता–ध्यान है, प्रेम है, मित्रता है। आवश्यक रूप से इन सभी को एक ही बात की जरूरत है–स्वयं के प्रति गहरा विश्वास, अस्तित्व में अटूट विश्वास, एक ग्रहणशीलता और उन्मुक्त हृदय।

सम्मोहन दो तरह से किया जा सकता है। पहले के कारण, लोग क्रिश्चियन प्रचार से प्रभावित हो जाते हैं, वह खतरनाक है। यह पर-सम्मोहन है–'हेटरो हिप्नोसिस'। कोई और तुम्हें सम्मोहित करता है, एक सम्मोहनविद तुम्हें सम्मोहित करता है। इस संबंध में बहुत-सी गलत धारणाएँ जुड़ी हुई हैं और सबसे मूलभूत यह है कि सम्मोहनविद के पास वशीकरण करने की शक्ति है। यह बिल्कुल ही गलत है। सम्मोहनविद के पास केवल तकनीक है, शक्ति नहीं।

तुम्हें तुम्हारे विरुद्ध कोई भी सम्मोहित नहीं कर सकता है, जब तक कि तुम इच्छुक नहीं हो। जब तक तुम तैयार नहीं हो अज्ञात में जाने को, अनछुए अंधकार में जाने को, तब तक कोई सम्मोहनविद तुम्हें सम्मोहित नहीं कर सकता है। परंतु वास्तव में सम्मोहनविद इस बात से इंकार भी नहीं करते हैं कि उनके पास कोई शक्ति नहीं है; बल्कि उलटे वे दावा करते हैं कि उनके पास लोगों को सम्मोहित करने की शक्ति है। किसी के पास भी किसी को सम्मोहित करने की शक्ति नहीं है। केवल तुम्हारे पास शक्ति है तुम्हें खुद को सम्मोहित करने की या किसी और से सम्मोहित होने की–शक्ति तुम्हारी है। पर जब तुम किसी दूसरे के प्रभाव से सम्मोहित होते हो, तो इसका दुरुपयोग हो सकता है।

यह प्रक्रिया, यह तकनीक बहुत ही सरल है। सम्मोहनविद एक क्रिस्टल को चेन के माध्यम से तुम्हारी आंखों के आगे लटकाता है और कहता है –'अपनी आंखें बंद मत करो जब तक कि ये बोझिल न होने लगें। अंतिम बिंदु तक संघर्ष करो और अपनी आंखें खुली रखो।' और तुम्हारी आंखों में वह क्रिस्टल चमकने लगता है। स्वाभाविक है कि सूखेपन से बचने के लिए आंखें लगातार झपकती रहती हैं। यह तुम्हारे शरीर का सबसे नाजुक भाग हैं। तुम आंख झपकते हो क्योंकि तुम्हारी पलकें कार के वाइपर की तरह काम करती हैं–पलकें तुम्हारी आंखों में

गीलापन लाती हैं और आंखों से हर तरह की धूल को साफ करती हैं। पलकें तुम्हारी आंखों को सदैव स्वच्छ व तरोताज़ा रखती हैं।

सम्मोहनविद कहता है—'मत झपकाओ; बस इस चमकते क्रिस्टल को एकटक देखते रहो!' क्योंकि कोई भी चमकती वस्तु शीघ्र ही तुम्हारी आंखों को थका देती है। अगर तुम्हें अपने सिर पर लटके हुए किसी शक्तिशाली बिजली के बल्ब की ओर देखने को कहा जाए, तो स्वाभाविक रूप से तुम्हारी आंखें अत्यंत थक जाएंगी। ऊपर से तुम्हें कहा जाता है कि आंखें बंद मत करना, जब तक कि वे बोझिल होकर स्वयं ही बंद न होने लगें।

यह एक भाग है। दूसरा भाग यह है कि सम्मोहनविद लगातार कह रहा है कि तुम्हारी आंखें बोझिल हो रही हैं, भारी हो रही हैं, तुम्हारी पलकें बुरी तरह थकी हुई हैं! तुम्हारे बिल्कुल समीप वह इन शब्दों को लगातार दोहरा रहा है कि तुम्हारी आंखें थक गई हैं, पलकें बंद होना चाहती हैं—और इससे बिल्कुल उल्टा, एकदम विपरीत आदेश दिया जाता है; ताकि तुम अपनी आंखें खुली रखने के लिए अंत तक संघर्षरत रहो। पर तुम कितनी देर संघर्ष कर सकते हो?

यह प्रक्रिया तीन मिनट से ज्यादा समय नहीं लेती; क्योंकि दोहरी क्रिया हो रही है। तुम तेज चमक या प्रकाश पर केंद्रित हो जो तुम्हारी आंखें थका रहा है और साथ ही सम्मोहनविद बहुत ही धीमी और उनींदी आवाज़ में, तोते की तरह अपनी बात दोहराए जा रहा है, कि नींद तुम पर हावी होने लगी। तुम विरोध नहीं कर सकते हो; यह असंभव है कि तुम अपनी आंख खुली रख सको।

अब यह सभी सुझाव... और व्यक्ति जूझ रहा है, वह जानता है कि उसकी आंखें थक रही हैं और पलकें बोझिल हो रही हैं। और ज्यादा नहीं पर लगभग तीन मिनट के भीतर ही एक ऐसा बिंदु आता है जब वह अपनी आंखों को बंद करने की चाह का विरोध नहीं कर सकता है। और जिस क्षण आंखें बंद हो जाती हैं उसी समय सम्मोहनविद् दोहराता है, 'आप गहरी निद्रा में जा रहे हैं, और आप केवल मेरी ही आवाज़ सुन सकते हैं और कुछ भी नहीं। आप केवल मुझ से ही संबंधित हैं।'

लगातार सुझावों के साथ व्यक्ति बहुत ही गहरी निद्रा में चला जाता है। एक

बिंदु ऐसा आता है जब व्यक्ति सम्मोहनविद की उनींदी आवाज़ के अतिरिक्त सब कुछ सुनना बंद कर देता है। उसे बस इतना ही सुनाई पड़ता है, 'आप और गहरी निद्रा में जा रहे हैं–गहरी, और गहरी।' और तब सम्मोहनविद परीक्षण करता है कि आप गहरी निद्रा में हैं या नहीं। वह आप के हाथ में नुकीली सुई चुभोता है परंतु अत्यंत गहरी नींद के कारण आप इसके बारे में जान नहीं पाते हैं, आपको वह चुभन महसूस ही नहीं होती।

वास्तव में, सोवियत संघ में, शल्य चिकित्सा के लिए भी 'हेटरो हिप्नोसिस' की शुरुआत की गई; किसी तरह के संवेदनाहरण, एनेस्थीसिया की आवश्यकता नहीं। सही संकेत और सही परिस्थिति देने पर व्यक्ति बहुत ही गहराई में जा सकता है। जैसे–एक उनींदा-सा वातावरण, मध्यम प्रकाश–न अंधेरा, न ही तेज रोशनी, एक चमकता प्रकाश पुंज जो सीधे व्यक्ति की आंखों पर केंद्रित हो, बहुत ही धीमा-सा संगीत, कमरे में सुगंध का होना... यह सब व्यक्ति को गहरे अवचेतन में ले जाने में सहायक होता है और तब ऑपरेशन किया जाता है और व्यक्ति कुछ भी नहीं जान पाता।

सम्मोहनविद कुछ परीक्षण करता है : वह आपका हाथ ऊपर उठाता है और छोड़ देता है, हाथ नीचे गिर जाता है; क्योंकि आप उसपर अपनी पकड़ नहीं रख पाते हैं, आप बहुत गहरी निद्रा में हैं; और नींद में आप अपने हाथ को ऊंचा उठाए हुए नहीं रख सकते। वह आपकी पलकें ऊपर उठाता है, आपकी आंखों में देखता है और आपकी आंखों का केवल सफेद भाग दिखता है; आपकी पुतलियां ऊपर मुड़ चुकी हैं।

सम्मोहन जितना गहरा होगा, आपकी पुतलियां उतनी ही और ऊपर मुड़ जाएंगी। ऐसा रोज गहरी नींद में होता है या जब किसी की मृत्यु हो जाती है। इसलिए पूरी दुनिया में लोग तुरंत ही मृत व्यक्ति की पलकें बंद कर देते हैं। इसका बहुत ही साधारण-सा कारण है कि किसी व्यक्ति को केवल सफेद आंखों में देखना अत्यंत भयावह लगता है। भारत में यह सदियों से ज्ञात है कि जब व्यक्ति मृत्यु के निकट है तो उसकी आंखें धीरे-धीरे ऊपर मुड़ने लगती हैं और इसका संकेत इससे मिलता है कि वह अपनी स्वंय की नाक को नहीं देख सकता है। तुम

इसे देख सकते हो। याद रखना! जिस दिन तुम स्वयं की नाक नहीं देख सकते–क्योंकि पुतलियां ऊपर की तरफ मुड़ रही हैं; और नाक का सिरा नहीं देखा जा सकता है... तो ज्यादा से ज्यादा औसतन छह महीने और बचे आपके जीवन के, बस।

इस तरह सम्मोहनविद पलकें खोलकर देखता है कि भीतर आंखें सफेद हैं या नहीं। तब वह निश्चित हो जाता है कि अब आप किसी और को सुनने के योग्य नहीं हैं, अब आप उसकी आज्ञा की अवहेलना करने के योग्य नहीं हैं। जो भी सम्मोहनविद कहेगा, आप वही करेंगे। यहां खतरा है; वह तुम्हें कह सकता है, 'अपना सारा धन मुझे सौंप दो।' और तुम तुरंत अपना सारा धन निकालकर उसे सौंप दोगे। वह आपके आभूषण ले सकता है या वह आपको किसी दस्तावेज पर हस्ताक्षर करने के लिए कह सकता है जो भविष्य में आपके लिए परेशानी का कारण हो सकते हैं; जैसे उदाहरण के तौर पर घर का दान दे देना या बेच देना आदि।

यहां एक और बात समझने जैसी है, जो बहुत खतरनाक है; वह 'सम्मोहन-पश्चात' सुझाव दे सकता है। 'सम्मोहन-पश्चात' सुझाव अर्थात वह आपको कह सकता है, 'दस दिन के बाद आप मेरे पास आएंगे, आपको आना ही होगा, अपना सारा धन लेकर, सभी आभूषण, अन्य कीमती वस्तुएं जो भी आपके पास है—सबकुछ मेरी मेज पर छोड़कर बिल्कुल सरलता से आप वापिस चले जाएंगे।'

यह भी संभव है कि 'सम्मोहन-पश्चात' सुझाव द्वारा आपको कहा जाए, 'चौबीस घंटे के बाद आप गोली मारकर किसी की हत्या कर देंगे।' यह सभी आदेश निश्चित रूप से माने जाएंगे; क्योंकि व्यक्ति यह नहीं जानता, जहां तक उसकी चेतना का प्रश्न है, वह गहरे सम्मोहन में हुई प्रक्रिया से बिल्कुल अनभिज्ञ है। गहरा सम्मोहन आपके अवचेतन तक पंहुचता है।

अत: ये सभी खतरे थे जिनकी क्रिश्चियैनिटी ने यह कहकर अतिशयोक्ति की–'यह धर्म के विरुद्ध है, नैतिकता के विरूद्ध है।' एक स्त्री का बलात्कार हो सकता है और वह इससे अनजान रहे या उसे यह सुझाव प्रेषित किया जा सकता

है कि तुम मुझ से प्रेम करती हो। और जिस क्षण वह सम्मोहन से बाहर आएगी, वह कुछ संकुचित अनुभव करेगी; क्योंकि उसका चेतन मन समझ ही नहीं पाएगा कि क्या हुआ? क्योंकि चेतन व अवचेतन मन के बीच किसी भी तरह का कोई संपर्क नहीं था। अवचेतन मन बहुत शक्तिशाली है–नौ गुणा ज्यादा ताकतवर–जब अवचेतन मन कुछ करना चाहता है तो हो सकता है कि चेतन मन उसका विरोध करे, परंतु वह विरोध व्यर्थ है।

इन सभी बातों से सम्मोहन का दुष्प्रचार हुआ, उच्छृंखलतापूर्वक जन-सामान्य में इसकी अतिशयोक्तियां, मिर्च-मसाला लगाकर पहुंचाई गईं। परंतु चर्च का उद्देश्य आपको इन खतरों से दूर रखना नहीं था, मुख्य उद्देश्य था कि सम्मोहन की निंदा होनी चाहिए; ताकि कोई भी इस द्वार से सत्यम्, शिवम् एवं सुंदरम् के उस परमधाम में प्रवेश न कर सके।

क्रिश्चियैनिटी ने लोगों को एक दूसरी तरह के सम्मोहन के बारे में पूर्णत: अनभिज्ञ रखा–और वह है 'आत्म सम्मोहन'। केवल 'हेटरो-हिप्नोसिस' का ही दुरुपयोग हो सकता है; 'आत्म सम्मोहन' या 'सेल्फ हिप्नोसिस' का दुरुपयोग नहीं किया जा सकता है, क्योंकि वहां कोई और नहीं है; आप नितांत अकेले हैं। आप वही प्रक्रिया स्वयं कर सकते हैं। आप घड़ी का अलार्म लगा लीजिए और तीन बार दोहराइए कि पंद्रह मिनट बाद जब अलार्म बजेगा, तब आप गहरी सम्मोहन निद्रा से बाहर आ जाएंगे और इस तरह प्रक्रिया बिल्कुल समान है।

आप प्रकाश की ओर देखें तथा वही करें जो सम्मोहनकर्ता कर रहा था। प्रकाश की ओर एकटक देखते हुए, आप मन ही मन दोहराते जाएं- 'मेरी आंखें भारी हो रही हैं, भारी... बोझिल... और बोझिल। मैं गहरी नींद में प्रवेश कर रहा हूं, मैं अपनी आंखें और खुली नहीं रख सकता, मैं इन्हें खुला रखने की पूरी कोशिश कर रहा हूं, परंतु यह असंभव है।' और इसमें बिल्कुल ठीक तीन मिनट का समय लगेगा; यह अधिकतम समय है, ऐसा दो मिनट में भी हो सकता है, यह केवल एक मिनट में भी हो सकता है; पर जितना लंबा संघर्ष आप करेंगे उतना ही गहरा सम्मोहन होगा।

मैंने एक व्यक्ति के संबंध में सुना है। एक वृद्ध व्यक्ति, जो अपने परिवार को

बहुत यातनाएं देता था। हर रोज वह गिनाता था कि उसे कितनी बीमारियां हैं। डॉक्टर थक चुके थे; उनका कहना था कि उसे कोई बीमारी नहीं है। पर उस व्यक्ति ने टेलिविजन पर चिकित्सा संबंधी कार्यक्रम देख-देखकर बीमारियों के नाम याद कर लिए थे। तब उसने परिवारवालों को परेशान करना शुरू कर दिया, 'मैं इस बीमारी से पीड़ित हूं, मैं उस बीमारी से पीड़ित हूं, कोई भी मेरी देखभाल नहीं करता है।' यह केवल एकमात्र रास्ता था उस वृद्ध व्यक्ति के लिए, दूसरों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने का।

वृद्ध व्यक्तियों की तरफ कोई भी ध्यान नहीं देता है; इसलिए वे अपने नए-नए ढंग खोज लेते हैं। वे और अधिक गुस्सैल, चिड़चिड़े व उत्तेजित हो जाते हैं। उनके पास ध्यान आकर्षित कराने के लिए अपनी तकनीकें हैं। पूरा जीवन वे आकर्षण का केंद्र बने रहते हैं, पर बुढ़ापे में उनकी ओर कोई देखता भी नहीं है, कोई इतना भी ख्याल नहीं रखता कि वे मौजूद हैं या नहीं।

एक भारतीय गज़ल गायक, जगजीत सिंह, जिनका मुझसे बेहद लगाव है; एक बहुत ही प्यारा लतीफा सुनाते हैं। एक बार उनका एक दोस्त जो लंदन में रहता था, उनसे मिलने भारत आया। जगजीत सिंह ने पूछा—'आप कैसे हैं?' उसने उत्तर दिया -'बिल्कुल ठीक'।

जगजीत सिंह ने पूछा—'आपकी पत्नी कैसी है?'

उसने उत्तर दिया—'वह भी ठीक है।'

'और आपके बच्चे कैसे हैं?'

'वे भी बिल्कुल मज़े में हैं।'

अंत में जगजीत ने पूछा, 'आपके पिताजी कैसे हैं?' उस व्यक्ति ने उत्तर दिया—'पिताजी? आप को खबर नहीं, वे तो चार साल पहले ही एकदम ठीक हो चुके हैं।' चार साल पहले उनकी मृत्यु हो चुकी थी।

वृद्ध व्यक्ति ध्यान आकर्षण हेतु नई विधियां खोज लेते हैं। वे कहेंगे कि उन्हें माइग्रेन है, उन्हें पेट दर्द है। जितना बड़ा उनका चिकित्सा संबंधी शब्द-भंडार होगा, परिवारजनों का उतना ही अधिक कुशल संचालन वे करेंगे।

परंतु बेटे लाचार थे उस वृद्ध व्यक्ति के, क्या करें? उन्होंने डॉक्टर को

बुलाया। आखिरकार डॉक्टर भी यह कहकर मना करने लगे—'यह एक सनकी व्यक्ति है, इसे कोई बीमारी नहीं है, कोई रोग नहीं है; हमने कई बार इनका परीक्षण कर लिया है।'

इसलिए अंत में डॉक्टर ने भी यही सुझाव दिया कि शायद सम्मोहनविद कुछ मदद कर सके। 'सम्मोहनविद को लाइए, ताकि गहरे सम्मोहन में वह, इनके बिल्कुल स्वस्थ होने का सुझाव प्रेषित करे। यही एक दवा है जिसकी इन्हें जरूरत है। यदि उनका अवचेतन इस बात को ग्रहण कर पाता है कि वे बिल्कुल ठीक हैं, तो कोई समस्या नहीं है।'

उस वृद्ध व्यक्ति के बेटे बहुत खुश हुए और वे सम्मोहनविद को बुला लाए। वह बिल्कुल डॉक्टर की तरह लग रहा था—एक बैग और चिकित्सा का विविध साजो-सामान, साथ ही सिग्मंड फ्रायड की तरह छोटी-सी दाढ़ी और टूटा हुआ एक कांच वाला चश्मा... बेशक अपने पेशे के अनुसार किसी को उपयुक्त ढंग के परिधान रखने ही होंगे और यह प्रभावशाली भी लगता है। उस सम्मोहनविद ने वृद्ध व्यक्ति से पूछा—'तुम्हारी परेशानी क्या है?'

वृद्ध व्यक्ति ने समस्याओं की एक लंबी सूची बताई। सम्मोहनविद बोला, 'ठीक है, आप लेट जाइए। मैं बैटरी से चलने वाला यह तेज चमकता हुआ पेण्डुलम आपके सामने रखूंगा। आप इसकी ओर एकटक देखते रहें जब तक कि आपकी आंखें बोझिल न होने लगें।' बूढ़ा व्यक्ति जीवन के इतने अनुभवों के बाद बहुत चतुर और चालाक हो जाता है। उस वृद्ध ने सोचा, 'वेशभूषा से तो यह कोई ठग दिख रहा है... और यह कैसा इलाज कर रहा है?' उसने सोचा, 'चलो देखते हैं।' वृद्ध ने तीन मिनट तक इंतजार नहीं किया, उसने तुरंत ही अपनी आंखें बंद कर लीं और जब सम्मोहनविद ने उसका हाथ ऊपर उठाया तो उसने बड़ी चालाकी से हाथ नीचे पटक दिया। वह हर तकनीक जानता था... एक वयोवृद्ध व्यक्ति, जिसने दुनिया देखी है!

सम्मोहनविद ने कहा—'ये पूर्ण रूप से विश्राम में हैं, गहरी नींद में हैं। अब मैं इन्हें सुझाव दूंगा कि आप पूर्णत: स्वस्थ हैं, आपको कोई बीमारी नहीं है और आप अपने बच्चों को परेशान नहीं करेंगे, उन बीमारियों के लिए जो आप में मौजूद ही

नहीं हैं।' वृद्ध व्यक्ति चुपचाप लेटा रहा। सुनता रहा।

उसके बेटे बहुत खुश थे, 'हमने क्यों कभी सम्मोहन के बारे में नहीं सोचा? अभी तक डॉक्टरों की फीस पर हमने कितना पैसा व्यर्थ गंवाया और सभी डॉक्टर कहते थे कि हम उन्हें परेशान कर रहे हैं। यद्यपि हम पैसा देते थे पर फिर भी यह उनके लिए परेशानी थी। यह हिप्नोटिस्ट ठीक मालूम पड़ता है।'

वह वृद्ध चुपचाप स्थिर लेटा रहा। सभी सुझाव आना बंद हो गए, सम्मोहनविद ने अपनी फीस ली। एक बेटा कार तक उसे छोड़ने बाहर गया परंतु उसके भीतर लौटने से पहले ही वृद्ध व्यक्ति ने अपनी एक आंख खोली और पूछा—'क्या वह सिरफिरा, बकवासी पगला चला गया?'

अगर आप तुरंत ही अपनी आंखें बंद कर लेते हो, तो कुछ भी नहीं होगा; क्योंकि आप चेतन अवस्था में रहेंगे। सम्मोहनविद जो कुछ भी कह रहा है, वह बिल्कुल पागलपन लगेगा कि यह क्या अनाप-शनाप बोल रहा है—'आपकी आंखें बोझिल हो रही हैं।' पर वह बोझिल नहीं होंगी। 'आप गहरी निद्रा में प्रवेश कर रहे हैं।' पर आप नींद में नहीं हैं, आप पूर्णरूपेण जागरूक हैं। और निश्चित ही आपको लगेगा कि वह धोखा दे रहा है; वह कह रहा है कि तुम्हें कोई बीमारी नहीं है।

पर यदि आप स्वत: आत्म-सम्मोहन कर रहे हैं तो कोई खतरा नहीं है। आप उसी पूरी प्रक्रिया से गुजरें, तेज चमकते प्रकाश को देखें जो आपकी आंखें बोझिल बनाता है—यही इसका एकमात्र कार्य है-और आप दोहराते जाएं जो कि सम्मोहनविद दोहरा रहा था परंतु इस बार मन ही मन, अपने भीतर। अंतत: आप पाएंगे कि आप अपनी आंखें खुली नहीं रख सकते, वे बंद हो रही हैं, आपका इनपर से नियंत्रण खो चुका है। पलकों पर से नियंत्रण खोने के इस अहसास के साथ ही आप अनुभव करेंगे कि आप निश्चित रूप से गहरी नींद में प्रवेश कर रहे हैं।

जब तक आप जागरूक हैं, दोहराते जाएं, 'मैं गहरी और गहरी नींद में जा रहा हूं।' और एक क्षण आएगा जब आप अपने अवचेतन के गहरे तल में प्रवेश कर चुके होंगे। और दस मिनट बाद जब अलार्म बजेगा एवं आप अपने अवचेतन से

चेतन में वापिस आएंगे, तब आप आश्चर्यचकित हो जाएंगे, आप अपने भीतर कितनी ताजगी, कितनी स्फूर्ति महसूस कर रहे हैं—कितना स्वच्छ जैसे अभी-अभी किसी फूलों से भरे बगीचे में से गुजरे हैं, एक ठण्डी और सुखद बयार!

आप स्वयं को 'सम्मोहन-पश्चात्' सुझाव भी दे सकते हैं। ये बिल्कुल अंतिम क्षण में देने होंगे जब आपकी आंखें बंद हो रही हैं और आप अनुभव कर रहे हैं कि आप गहराई में जा रहे हैं। अवचेतन में गहरे जाने से पहले आप कहना शुरू करें, 'कल से मेरा स्वास्थ्य और बेहतर होगा।' केवल एक ही चीज चुनें, बहुत ज्यादा नहीं; लालची न बनें। और मात्र पंद्रह दिन या तीन सप्ताह का सत्र स्वयं के साथ, आप जो कुछ भी कह रहे हैं... शायद आपका ध्यान और गहरा होने लगे। आप पाएंगे कि आपका ध्यान गहरा जा रहा है और आप अपने अंतरतम से एक बहुत ही सुंदर संबंध स्थापित कर सकते हैं।

जब ध्यान बहुत गहरा जाता है तब आप अपने आप को सुझाव दे सकते हैं, 'कल मेरा सम्मोहन भी और अधिक गहराई तक संभव होगा।' आप दोनों का उपयोग कर सकते हैं, अपने आप को अवचेतन में गहरे ले जाने के लिए।

एक बार जब आपने अवचेतन की गहराई को छू लिया तब आप दूसरा सुझाव प्रारंभ कर सकते हैं: 'यद्यपि मैं गहरे अवचेतन में रहूंगा पर एक हल्का जागरण भी बना रहेगा; ताकि मैं देख सकूं कि क्या घट रहा है।' इसी को दोहराते जाएं, 'मेरा जागरण, मेरा होश जो बहुत कम था अब ज्यादा और ज्यादा होता जा रहा है...।' एक दिन आप पाएंगे कि पूर्ण अवचेतन आपके होश के प्रकाश से भरा हुआ है—यही ध्यान है।

सम्मोहन का उपयोग बिना किसी भय के किया जा सकता है, किया जाना चाहिए, या तो एकत्रित रूप से उन लोगों के द्वारा जो एक दूसरे पर विश्वास करते हैं और एक दूसरे से प्रेम करते हैं, तब वहां कोई भय नहीं है कि उनका शोषण होगा... आप अपने बहुत ही घनिष्ठ मित्रों के साथ हैं। आप जानते हैं कि वे आपको नुकसान नहीं पंहुचा सकते हैं, आप बेहतर तरीके से स्वयं को सम्मोहन हेतु उपलब्ध करा सकते हैं, आप सुभेद्य हो सकते हैं; या केवल आप... आपके द्वारा यह प्रक्रिया थोड़ा अधिक समय लेगी, क्योंकि यहां स्वयं ही आपको दो व्यक्तियों

का कार्य करना है; यह एक छोटी-सी बाधा है।

परंतु आजकल टेपरिकार्डर, मोबाइल उपलब्ध हैं; इसलिए आप दूसरे व्यक्ति से मुक्त हो सकते हैं, और सुझाव देने का कार्य टेपरिकार्डर को दे दें। निश्चित रूप से टेपरिकार्डर द्वारा कोई दुरुपयोग नहीं किया जाएगा; यह आपको अपनी पत्नी की हत्या करने के लिए बिल्कुल नहीं कहेगा जब तक कि आपने इसे टेप न किया हो। तो जो भी आपने स्वयं रिकार्ड किया होगा, वही टेप द्वारा दोहराया जाएगा।

आप संपूर्ण प्रक्रिया को टेपरिकॉर्डर पर दोहरा सकते हैं, गहरी नींद में ले जाने वाले सभी सुझाव, पलकों का बोझिल होना, गहराई में जाना और जब आप अवचेतन में गहरे पंहुच चुके हों—तब चार या पांच मिनट का ठहराव ताकि आप अपने को उस गहराई में सुव्यवस्थित कर लें, और पुन: टेपरिकार्डर से आवाज आएगी कि आपका ध्यान गहरा होता जा रहा है, अब आपको अपने विचारों से और संघर्ष नहीं करना होगा। जैसे ही आप आंख बंद करेंगे, विचारों का विलीन होना प्रारंभ हो जाएगा। टेपरिकार्डर बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो सकता है; क्योंकि वहां दूसरे पर भरोसा करने का प्रश्न नहीं हैं। आप बिना किसी भय के अपने टेपरिकॉर्डर पर भरोसा कर सकते हैं। और आप टेपरिकॉर्डर को बंद करके सुरक्षित भी रख सकते हैं; ताकि कोई अन्य व्यक्ति इसके साथ किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप न करे।

अत: 'स्वत: सम्मोहन' (आत्म सम्मोहन) को ध्यान की सेवा में होना होगा; यही इसका श्रेष्ठतम उपयोग है। पर यह स्वास्थ्य हेतु हितकर हो सकता है; यह लंबी आयु के लिए मददगार सिद्ध हो सकता है; यह प्रेम, मित्रता और साहस की सेवा में उपयोगी हो सकता है। आप जो कुछ भी चाहते हैं, 'स्वत: सम्मोहन' उन सबके लिए आपकी मदद करता है। यह आपके अज्ञात के भय को दूर कर सकता है, यह आपके मृत्यु के भय को दूर कर सकता है, यह आपको एकांत, मौन एवं शांतिपूर्ण रहने के लिए तैयार कर सकता है। यह आपको लगातार चौबीस घण्टे ध्यान के अनुभव में रहने के योग्य बना सकता है। यहां तक कि आप यह सुझाव भी दे सकते हैं, 'जब मैं नींद में हूं तब भी रातभर मेरे भीतर संपूर्ण जागरूकता का प्रकाश फैला रहे।'

प्रेमपूर्णा, तुम कह रही हो–'मैंने ध्यान दिया कि सम्मोहन और ध्यान के बीच की रेखा विलीन हो रही है।' बहुत समय से यही मेरी प्रगाढ़ इच्छा रही है। यह समूह चिकित्सा पद्धति यानि ग्रुप थैरेपी सम्मोहन में विलीन हो जानी चाहिए; और सम्मोहन, ध्यान में विलीन हो जाना चाहिए। तब हम एनलाइटनमेंट, ज्ञानोदय हेतु एक वृहद शक्ति का निमार्ण कर पाएंगे जिसका अब तक अतीत में कभी भी प्रयोग नहीं किया गया है। यह थैरपी की पद्धति आपके भीतर के सारे कचरे की सफाई कर देगी, यह सभी प्रकार के अवांछित कंडीशनिंग्स को दूर कर सकेगी। जो कुछ भी, कहीं आपने अपने भीतर दबाकर रखा है, उसका पूर्ण रेचन करने में यह थैरपी मदद करेगी, उसे बाहर निष्कासित कर देगी।

यह समूह-रेचन-पद्धति स्वच्छता की एक बहुत सुंदर प्रक्रिया है और स्वच्छ मन ज्यादा सरलता से सम्मोहन में उतरेगा, बिना किसी संघर्ष के। शायद जो लोग आसानी से सम्मोहन या स्वतः सम्मोहन को उपलब्ध नहीं हो पाते, जो लोग 33 प्रतिशत वर्ग में नहीं आते हैं–वे भी इस पद्धति द्वारा सरलता से सम्मोहन को उपलब्ध हो सकते हैं। थैरपी लोगों को बिल्कुल सौ प्रतिशत रूप से सम्मोहन हेतु प्रामाणिक प्रत्याशी बनाती है।

अतः इस रेचन-पद्धति का उपयोग इस तरह से किया जाना चाहिए कि धीरे धीरे यह सम्मोहन में विलीन हो जाए और तब सम्मोहन का उपयोग ऐसे हो जो ध्यान की तरफ अग्रसर होने हेतु एक सोपान बन सके।

ये तीन बातें मैं सामूहिक रूप से अपने लिए 'त्रियक' (ईसाई ट्रिनिटी) के रूप में प्रस्तावित करता हूं। ईश्वर और पवित्र आत्मा और जीज़स... भूल जाओ, वे सब व्यर्थ की बातें हैं। वे वास्तविक ट्रिनिटी नहीं हैं। पर कुछ वैज्ञानिक ढंग का, कुछ ऐसा जो आप स्वयं कर सकते हों, कुछ ऐसा जो निरंतर अभ्यास करने योग्य हो... प्रैक्टिकल। याद रखना! इसके अतिरिक्त धर्म केवल व्यर्थता से भरा हुआ है और लोग आवश्यक तत्व को छोड़कर इस व्यर्थता में ज्यादा इच्छुक हैं। वास्तव में, मूलभूत तत्व की तुलना में, हिमालय रूपी व्यर्थता इतनी विराट हो गई कि यह सदियों से 'सूक्ष्म मूलभूत तत्व' के ऊपर हावी होती रही। अब तो उस सूक्ष्म को खोज पाना और भी दूभर हो गया है।

मैं एक साधारण-सी बात प्रस्तावित कर रहा हूं: आपको पादरी की कोई जरूरत नहीं है, आपको चर्च की कोई जरूरत नहीं है, आपको किसी पवित्र ग्रन्थ की जरूरत नहीं है। जो भी आपको चाहिए, वह है थोड़ी-सी समझ और थोड़ा-सा साहस। थैरपी-पद्धति द्वारा समग्रता से रेचन करो। आप नहीं जानते कि आपके भीतर कितना मवाद है। जब आप रेचन शुरु करते हो, तब ही आप जान पाओगे–'हे प्रभु! क्या ये मैं ही हूं या कोई और? यह मैं क्या कर रहा हूं? यह मैं क्या बोल रहा हूं?'

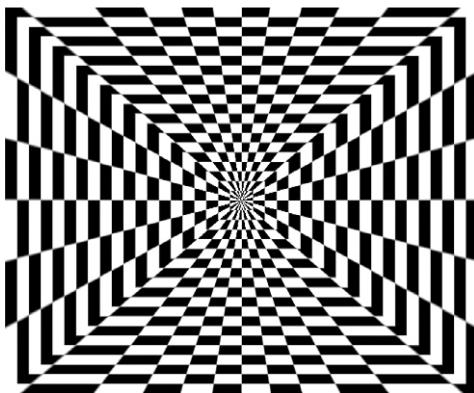
कभी-कभी जो आप बोलते हो वह कोई अर्थ नहीं रखता। परंतु भीतर जरूर कुछ मौजूद है; अन्यथा वह शब्दों के रूप में बाहर तक नहीं पंहुचता। यह आपके ध्यान के मार्ग में एक रुकावट है और सम्मोहन में गहरे उतरने में भी यह एक बाधा है। यह बीच की रुकावट है।

इसलिए रेचन-पद्धति को अग्रणी होना होगा, दूसरी सीढ़ी है सम्मोहन और तीसरी बात स्वत: विकसित होगी; वह है–आपका ध्यान।

ध्यान का चरमोत्कर्ष है–अंतस-ज्ञानोदय, एनलाइटनमेंट या संबोधि।

जब ध्यान अपनी पूर्णता में आता है, तब आपका पूरा अस्तित्व प्रकाशमय हो जाता है, परम आनंद से भरपूर, आह्लाद से भरपूर!!

-ओशो, सत्यम् शिवम् सुंदरम्-29

सोना, सपना सम्मोहित होना

प्रश्न : परमप्रिय सद्‌गुरु, जब रात में सोता हूं तो मुझे अतुलनीय, अतिविचित्र, मिश्रित छवियों वाले सपनों द्वारा अनायास ही खींच लिया जाता है। सुबह उठकर हैरान रह जाता हूं कि मैं तो अपने उसी बिस्तर पर हूं। ओशो, क्या रात में व्यय हो रही इस असाधारण ऊर्जा को दिशा देने का कोई मार्ग है?

स्वप्न और जागरूकता दोनों सर्वथा भिन्न आयाम हैं। एक से दूसरे में जाते हुए, छोटा-सा प्रयोग करो। रोज रात्रि में सोते समय, जब अर्धनिद्रित व अर्धजाग्रत स्थिति है, धीरे-धीरे नींद उतरनी शुरू हो रही हो, तब अपने आप से कहो, 'मैं याद रख सकूंगा कि यह स्वप्न है।' जब तक सो न जाओ, इसे दोहराते रहो। यह प्रयोग कुछ वक्त लेगा, पर एक दिन आप आश्चर्यचकित हो जाओगे। जब यह विचार अवचेतन में गहरे उतर जाएगा, तब आप स्वप्न को स्वप्न की तरह देख पाओगे। तब आपके ऊपर सपनों की पकड़ ढीली पड़ने लगेगी। जैसे-जैसे आपकी सजगता घनी होगी, होश प्रगाढ़ होगा, वैसे-वैसे स्वप्न स्वतः खोने लगेंगे।

बेचारे स्वप्न बड़े शर्मीले होते हैं, वे पसंद नहीं करते कि कोई उनपर ध्यान दे। वे केवल अवचेतन के गहन अंधकार में ही चलते हैं। जैसे ही होश की किरण भीतर आती है, वे विलीन हो जाते हैं। यह प्रयोग लगातार करते रहें तो कुछ माह में आप सपनों से मुक्त हो जाएंगे। और आप चकित होंगे, स्वप्न-मुक्ति के अनेक परिणामों को देखकर। पहला प्रभाव, रात स्वप्न खोने पर, दिन के समय दिमाग में चलने वाली व्यर्थ बकवास समाप्त होने लगेगी। दूसरा, आप अधिक से अधिक वर्तमान में रहना सीखेंगे—भविष्य या अतीत में डोलना खत्म हो जाएगा। तीसरा परिणाम- आपके द्वारा किए कर्मों में तल्लीनता सधेगी, समग्रता एवं कुशलता में वृद्धि होगी।

स्वप्न देखने को मानसिक रुग्णता का एक लक्षण समझें। इसकी आवश्यकता पड़ती है; क्योंकि मनुष्य बीमार है। स्वप्न पूर्णतः गायब हो जाएं तो एक नए तरह का स्वास्थ्य प्राप्त होगा—एक नूतन दृष्टि मिलेगी। और मन का अवचेतन हिस्सा भी चेतन हो उठेगा—विवेक से जगमग, अंतर्विरोध से रहित। तब आपके पास ज्यादा सशक्त तथा अखंड व्यक्तित्व होगा। जो भी समग्रता से करेंगे, उसपर कभी पछतावा नहीं होगा। पूर्ण होश में किए गए निर्णय का, या कार्य का पश्चाताप से कोई नाता नहीं बनता।

जगत में बड़े से बड़ा चमत्कार है—जागरूक होना। ध्यान की यह कला बड़ी सुगमता से सीखी जा सकती है जो मनुष्य के संपूर्ण अस्तित्व का रूपांतरण कर देती है। वास्तव में केवल होश द्वारा ही पुनरुज्जीवन संभव है। आप सचमुच में

जीवंत हो उठते हो, द्विज बनते हो। मूर्च्छित, सपनों में डूबा मनुष्य नाममात्र को ही जीवित है।

(अंग्रेजी प्रवचन से अनुवादित)

नींद में लगती है परमात्मा में डुबकी-ओशो

प्रश्न –ध्यान या साधना से मृत्यु पर विजय मिल सकती है, तो क्या वही स्थिति निद्रा में नहीं होती है? और यदि होती है, तो निद्रा से मृत्यु पर विजय क्यों नहीं मिल सकती?

पहली बात तो यह समझ लेना जरूरी है कि मृत्यु पर विजय मिल सकती है, इसका यह अर्थ नहीं है कि मृत्यु है और हम उसे जीत लेंगे। मृत्यु पर विजय मिल सकती है, इसका इतना ही अर्थ है कि मृत्यु नहीं है, ऐसा हम जान लेंगे। मृत्यु का न होना जान लेना ही मृत्यु पर विजय है। मृत्यु कोई है नहीं जिसे जीत लेना है। मृत्यु नहीं है, ऐसा जानते ही वह जो मृत्यु से हमारी हार चल रही है, बंद हो जाती है। कुछ तो ऐसे शत्रु हैं, जो हैं। और कुछ ऐसे शत्रु हैं, जो नहीं हैं, सिर्फ प्रतीत होते हैं। मृत्यु उन शत्रुओं में से है, जो नहीं है और प्रतीत होता है।

इसलिए विजय का अर्थ ऐसा नहीं ले लेना कि कोई मृत्यु कहीं है और उसे हम जीत लेंगे। जैसे कोई आदमी अपनी छाया से लड़ने लगे और पागल हो जाए। और फिर हम उसे कहें कि गौर से देखो, छाया है ही नहीं! और वह छाया को देखे और हंसने लगे और जाने कि मैंने छाया को अब जीत लिया। छाया को जीतने का केवल इतना ही अर्थ है कि छाया इतनी भी न थी कि उससे लड़ा जाए। जो लड़ेगा, वह पागल हो जाएगा। जो मृत्यु से लड़ेगा, वह हार जाएगा। और जो मृत्यु को जान लेगा, वह जीत जाएगा।

इसका दूसरा मतलब यह भी हुआ कि अगर मृत्यु नहीं है, तो वस्तुतः हम कभी मरते ही नहीं हैं। चाहे हम जानते हों और चाहे न जानते हों। ऐसा नहीं है कि दुनिया में दो तरह के लोग हैं, एक वे जो मरते हैं और एक वे जो नहीं मरते हैं; ऐसा नहीं है। दुनिया में कोई भी कभी नहीं मरता है। लेकिन दुनिया में दो तरह के लोग हैं, एक वे जो जानते हैं कि नहीं मरते हैं, और एक वे जो नहीं जानते। इतना ही फर्क है।

निद्रा में भी हम वहीं पहुंचते हैं, जहां ध्यान में पहुंचते हैं। लेकिन फर्क इतना है कि निद्रा में हम बेहोश होते हैं और ध्यान में हम जाग्रत होते हैं। अगर कोई निद्रा में भी जाग्रत होकर पहुंच जाए, तो वही हो जाएगा जो ध्यान में होता है। जैसे किसी बगीचे में किसी आदमी को हम क्लोरोफोर्म देकर ले जाएं, स्ट्रैचर पर रखकर–बेहोश। स्ट्रैचर पर बेहोश पड़ा आदमी है, उसको हम बगीचे में ले जाएं। बगीचे में फूल होंगे, कोई बेहोश आदमी की वजह से फूल मिट नहीं जाएंगे, हवाएं होंगी, सुगंध होगी, सूरज निकला होगा, पक्षी गीत गाते होंगे; लेकिन उस आदमी को कुछ भी पता नहीं चलेगा। फिर हम उस बेहोश आदमी को बगीचे में घुमाकर वापस लौट आएं। वह आदमी होश में आए और हम उससे कहें कि देखा बगीचा? जाना बगीचा? वह कहेगा, कैसा बगीचा? फिर उस आदमी को हम कहें कि तब तुम होश में चलो। तो वह आदमी कहे, होश में बगीचे में ही पहुंचूंगा न! तो फिर बेहोशी में पहुंचने में और होश में पहुंचने में फर्क क्या है? तो हम उससे कहेंगे, फर्क इतना है कि होश में तुम जान सकोगे कि कहां पहुंचे, क्या देखा–फूल, सुगंध, पक्षियों के गीत, सुबह का सूरज। बेहोशी में तुम नहीं देख सकोगे। पहुंचोगे तो बेहोशी में भी उतना ही, जितना कि होश में पहुंचे थे। लेकिन बेहोशी में पहुंचा हुआ आदमी ऐसा ही रहता है, जैसे न पहुंचा हो। बेहोशी में पहुंचने का मतलब न पहुंचना ही है।

हम नींद में भी वहीं पहुंचते हैं जहां ध्यान में कोई पहुंचता है। नींद में भी उसी बगीचे में प्रवेश कर जाते हैं, उसी जीवन के बगीचे में, जहां ध्यान में कोई प्रवेश करता है। लेकिन नींद में हम होते हैं बेहोश। रोज पहुंचते हैं और वापस लौट आते हैं। हां, इतनी बात पक्की है कि चाहे कोई आदमी बेहोश बगीचे में गया हो, सुबह की ताजी हवाओं ने उसके शरीर को तो छुआ ही होगा, सुगंध उसके नासापुटों तक तो गई ही होगी, पक्षियों के गीत उसके कान तक तो गूंजे ही होंगे। वह नहीं जान सका, लेकिन बगीचे से बेहोश लौट आने पर भी शायद जगने पर वह कहे कि आज बड़ा अच्छा लग रहा है, बड़ी शांति मालूम पड़ रही है। नींद के बाद सुबह आप रोज कहते हैं कि नींद आ गई तो बड़ा अच्छा लग रहा है। क्या लग रहा है अच्छा? नींद आने से क्या अच्छा हो गया? जरूर नींद में आप कहीं गए हैं, जहां

कुछ हुआ है, लेकिन उसका कोई पता नहीं। सिर्फ छोटी-सी खबर रह गई है पीछे कि अच्छा लग रहा है, सुबह जागकर अच्छा लग रहा है। तो जो आदमी रात गहरी नींद में पहुंच जाता है, वह सुबह ताजा होकर लौट आता है। वह किसी ताजगी के स्रोत तक गया, लेकिन बेहोश। और जो आदमी रात को नहीं सो पाता, वह सुबह और भी थका-मांदा होता है, जितना थका-मांदा सांझ को भी न था। और अगर एक आदमी कुछ दिन तक न सो पाए, तो जीवन दूभर हो जाता है, क्योंकि जीवन के स्रोत से उसके संबंध विच्छिन्न हो जाते हैं। वह वहां तक नहीं पहुंच पाता, जहां तक पहुंचना अत्यंत जरूरी है।

दुनिया में कठिन से कठिन अगर कोई सजा हो सकती है, तो वह मौत की नहीं है। मौत की सज़ा तो सरल है, क्षण भर में हो जाती है। सबसे बड़ी सज़ाएं जो लोगों ने ईजाद की थीं, वे सज़ाएं थीं नींद न आने देने की। किसी व्यक्ति को नींद न आने देना सबसे बड़ी सज़ा है।

आज भी चीन में या रूस में या हिटलर के जर्मनी में निरंतर कैदियों को जगाए रखने का उपाय किया जाता है। पंद्रह दिन किसी कैदी को न सोने दिया जाए, उसकी जो पीड़ादायक स्थिति हो जाती है, उसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। वह करीब-करीब विक्षिप्त हो जाता है। और वह वे सब बातें बोलने लगता है जिन्हें उसने रोकने की कोशिश की थी, जिन्हें कि उसके दुश्मन जानना चाहते हैं। वह अपने आप बोलने लगता है, अनर्गल उसके मुंह से सब निकलने लगता है। उसे होश ही नहीं रह जाता कि अब क्या हो रहा है।

चीन में तो वे पूरे व्यवस्थित उपाय बनाए हुए हैं कि छह-छह महीने तक कैदियों को न सोने देंगे। उनकी स्थिति बिल्कुल विक्षिप्त हो जाएगी। वे भूल ही जाएंगे कि वे कौन हैं, उनका नाम क्या है, उनका धर्म क्या है, उनकी जाति क्या है, वे किस गांव के रहने वाले हैं, किस देश के हैं, वे सब भूल जाएंगे। क्योंकि निद्रा न आने से अस्तव्यस्त, अराजक उनका चित्त हो जाएगा। फिर उनको जो भी सिखाना है, वह सिखाया जाएगा।

नींद न आने दी जाए, तो व्यक्ति अपने जीवन-स्रोत से असंबंधित हो जाता है। जितनी मात्रा में नींद कम होती चली जाएगी, उतनी मात्रा में दुनिया में

नास्तिकता बढ़ती जाएगी। जिन मुल्कों में नींद जितनी कम हो जाएगी, उन मुल्कों में नास्तिकता उतनी ही ज्यादा हो जाएगी। जिन मुल्कों में नींद जितनी गहरी होगी, आस्तिकता उतनी ही ज्यादा होगी। लेकिन यह आस्तिकता-नास्तिकता बिल्कुल अनजानी है, परिचित नहीं है, बेहोशी की है। क्योंकि जो आदमी गहरा सोता है, वह दिन भर शांति से जीता भी है। और जो आदमी गहरा नहीं सोता, वह दिन भर बेचैन और परेशान जीता है। बेचैन और परेशान मन ईश्वर को स्वीकार करने की किस हालत में व्यवस्था बनाए? पीड़ित, अतृप्त, क्रोध से भरा मन इन्कार करता है, अस्वीकार करता है।

पश्चिम में जो निरंतर बढ़ती हुई नास्तिकता है, उसकी बुनियाद में विज्ञान नहीं है, उसकी बुनियाद में नींद का अस्तव्यस्त हो जाना है। आज न्यूयार्क में कम-से-कम तीस प्रतिशत लोग हैं, जो बिना दवा लिए नहीं सो सकते हैं। और मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि सौ साल अगर ऐसी स्थिति रही, तो न्यूयार्क जैसे नगर में कोई भी व्यक्ति बिना दवा लिए नहीं सो सकेगा।

नींद एकदम खो गई है। और यह हो सकता है कि जो आदमी, जिसकी नींद खो जाती है, वह यह विश्वास न कर सके। अगर वह आपसे पूछे कि आप कैसे सोते हैं? आपके सोने की तरकीब क्या है? और आप कहें कि कोई तरकीब नहीं है। मैं तो बिस्तर पर सिर रखता हूं और सो जाता हूं, तरकीब है ही नहीं। सोने की कोई तरकीब है आपके पास! बस सिर रखते हैं और सो जाते हैं। तो वह कहे, क्यों झूठ बोलते हैं! असंभव है यह बात। जरूर कोई तरकीब होगी, जो मुझे पता नहीं। क्योंकि सिर तो मैं भी रखता हूं तकिये पर, लेकिन सो नहीं पाता हूं। झूठ कहते हैं आप।

एक वक्त आ सकता है आज से हजार, दो हजार वर्ष बाद—भगवान न करे ऐसा वक्त आए, लेकिन लगता है ऐसा वक्त आएगा—जब कि स्वाभाविक नींद सभी की खो गई होगी। तब लोग यह विश्वास न कर सकेंगे कि आज से हजार, दो हजार साल पहले लोग बस रात को बिस्तर पर सिर रखते थे और सो जाते थे। और वे कहेंगे कि ये कपोलकल्पित, पुराण की बातें मालूम पड़ती हैं। ये बातें सच नहीं हैं। यह हो ही नहीं सकता। क्योंकि जो हमें नहीं होता है, वह किसी को कैसे

हो सकता है? यही कठिनाई है।

मैं आपको यह इसलिए कह रहा हूं कि आज से तीन या चार हजार वर्ष पहले लोग इसी तरह आंख बंद करते थे और ध्यान में चले जाते थे, जितनी सरलता से आज आप सो जाते हैं। और दो हजार वर्ष बाद या आज भी न्यूयार्क में सोना मुश्किल है। बंबई में भी मुश्किल होता चला जा रहा है। आज नहीं कल द्वारका में भी मुश्किल होगा। यह वक्त के फासले की बात है, और कोई कठिनाई नहीं है इसमें। तो आज हम विश्वास नहीं कर सकते हैं कि एक जमाना ऐसा भी रहा होगा कि आदमी ने सोचा कि ध्यान में जाऊं, बैठा, आंख बंद की और ध्यान में चला गया। हम कहेंगे, यह कैसे हो सकता है! क्योंकि हम भी तो आंख बंद करके बैठते हैं, कहीं नहीं जाते। विचार तो चक्कर ही लगाए रहते हैं। हम तो जा ही नहीं पाते।

ध्यान भी प्रकृति के निकट आदमी के लिए इतना ही सरल था, जितनी नींद। प्रकृति के निकट जो आदमी है, उसको सरल है। पहले ध्यान गया, अब नींद जाएगी। क्योंकि पहले वे चीजें जाती हैं जो चेतन हैं, फिर वे चीजें जाती हैं जो अचेतन हैं। ध्यान चला गया, तो दुनिया करीब-करीब अधार्मिक हो गई है। नींद चली जाएगी, तो दुनिया पूरी तरह अधार्मिक हो जाएगी। नींद से रिक्त पृथ्वी पर धर्म की कोई संभावना नहीं रह जाने वाली है।

लेकिन आप कभी सोच ही नहीं सकते कि नींद से इतना संबंध हो सकता है!

नींद से इतने गहरे संबंध हैं, जिनका हिसाब लगाना मुश्किल है। व्यक्ति कैसा सोता है, इस पर पूरा निर्भर है कि वह कैसा जीएगा। अगर वह नहीं सो पाता है, तो उसका सारा जीवन अस्तव्यस्त हो जाएगा, सारे जीवन के संबंध उलझ जाएंगे, सब विषाक्त हो जाएगा, सब क्रोध से भर जाएगा। अगर व्यक्ति गहरा सोता है, तो उसके जीवन में एक ताजगी, एक शांति, एक आनंद का भाव बहता रहेगा। उसके संबंध में, उसके प्रेम में, उसकी सारी चीजों में एक शांति बनी रहेगी। लेकिन अगर नींद खो गई, तो उसका परिवार, उसकी पत्नी, उसका पति, उसका बेटा, उसकी मां, उसका पिता, उसका शिक्षक, विद्यार्थी, सब अस्तव्यस्त हो जाएंगे। क्योंकि नींद हमें अचेतन में वहां ले जाती है, जहां हम परमात्मा के भीतर डूब जाते हैं। ज्यादा देर को नहीं डूबते। स्वस्थ से स्वस्थ आदमी भी सिर्फ गहरे में दस मिनट के लिए

पहुंचता है, पूरी रात की आठ घंटे की नींद में। दस मिनट के लिए ऐसा क्षण आता है, जब आप पूरी तरह डूब जाते हैं, जब सपना भी नहीं होता।

स्वप्न और निद्रा

जब तक सपना चल रहा है, तब तक नींद पूरी नहीं है। तब तक जागने और नींद के बीच में आप भटक रहे हैं। सपना जो है, वह अर्द्ध निद्रा, अर्द्ध जाग्रत स्थिति है। सपने का मतलब है कि आंख तो बंद है, लेकिन आप सोए नहीं हैं। बाहर की दुनिया के प्रभाव अभी काम कर रहे हैं। दिन में जिनसे मिले थे, अभी रात में भी सपने में उनसे मिलना जारी है। सपना बीच की जगह है। और हममें से बहुत लोग नींद से तो टूट गए हैं, सपने में ही हैं, नींद तक पहुंचते ही नहीं हैं। यह दूसरी बात है कि सुबह आपको याद न रह जाता हो कि रात भर सपना देखा।

लेकिन अमेरिका में उन्होंने कोई दस बड़ी प्रयोगशालाएं स्थापित की हैं, जिनमें कोई हजार आदमी दस वर्षों से निरंतर प्रयोगशालाओं में सो रहे हैं जाकर रात को। उनका अध्ययन किया जा रहा है कि नींद क्या है? अमेरिका की उत्सुकता इस समय नींद में इतनी है और इसीलिए ध्यान में भी है। इसलिए कोई महेश योगी या कोई भी जाकर, जिनका ध्यान से कोई भी संबंध नहीं है, वे लोग भी जाकर अमेरिका में कुछ भी ट्रिक्स की बातें कर दें कि राम-राम राम-राम जपो, तो लाखों लोग सुनने को उत्सुक हैं।

वह नींद टूट गई है, इसलिए वे ध्यान में भी उत्सुक हैं। वे सोचते हैं, शायद इससे भी नींद आ जाए, शांति आ जाए। इसलिए ध्यान उनको एक तरह का ट्रैंक्वेलाइजर से ज्यादा नहीं है।

जब विवेकानंद ने पहली दफा अमेरिका में ध्यान की बात की, तो एक डॉक्टर ने आकर विवेकानंद को कहा कि मुझे तो आपके ध्यान से बड़ा आनंद आया। यह तो बिल्कुल नान-मेडिसनल ट्रैंक्वेलाइजर है– नींद की दवा भी नहीं है और नींद भी आ जाती है। यह तो बहुत ही अच्छा है।

अमेरिका में जो आज योगियों का प्रभाव बढ़ रहा है, उसका कारण योगी नहीं हैं, उसका कारण वहां नींद का खो जाना है। और कोई कारण नहीं है। वहां नींद

एकदम खराब हो गई है। और नींद खराब हो गई, तो पूरा जीवन बोझिल, उदास और तनावपूर्ण हो गया है। इसलिए ट्रैंक्वेलाइजर्स का निरंतर बढ़ता हुआ रूप सामने आ रहा है—किसी तरह नींद कैसे लाई जा सके। करोड़ों-अरबों रुपए का ट्रैंक्वेलाइजर अमेरिका खर्च कर रहा है प्रतिवर्ष।

तो दस बड़ी लेबोरेट्रीज बनाकर वहां हजारों लोगों को सुलाया जा रहा है। सोने के पैसे दिए जा रहे हैं। सोने का रात भर का उनको पैसा होता है, क्योंकि रात भर उनकी नींद को कई तरह की तकलीफें दी जाती हैं। सब तरफ इलैक्ट्रोड लगे रहते हैं बिजली के, पूरे हजारों वायर लगे रहते हैं शरीर में। सब तरफ से जांच चलती रहती है कि उनके भीतर क्या हो रहा है।

एक सबसे अदभुत घटना जो उन प्रयोगों में आई है, वह यह है कि करीब-करीब आदमी रात भर सपने देखता है। वह आदमी भी, जो सुबह कहता है कि मैंने कोई सपना नहीं देखा। फर्क स्मृति का है। जो आदमी कहता है सुबह कि मैंने सपना देखा, उसकी स्मृति थोड़ी ठीक है। और जो आदमी कहता है कि मैंने रात सपना नहीं देखा, उसकी स्मृति थोड़ी कमजोर है। और कोई फर्क नहीं है। सारे लोग रात भर सपना देख रहे हैं। हां, यह अनुभव हुआ है कि दस मिनट के लिए पूर्ण स्वस्थ आदमी सपने से मुक्त हो जाता है।

और सपने अब जांचे जा सकते हैं। क्योंकि हमारे मस्तिष्क की जो नसें हैं, वे चलती रहती हैं। जब सपना बंद होता है, तो वे बंद हो जाती हैं। उनके बंद हो जाने से मशीन खबर दे देती है कि गैप आ गया। अब यह आदमी सपना भी नहीं देख रहा है। यह भीतर विचार भी नहीं कर रहा है, सपना भी नहीं देख रहा है। यह आदमी कहीं खो गया। तो यह बड़े मजे की बात है कि जो उन यंत्रों से उन्होंने जांच-पड़ताल की है, उस जांच-पड़ताल से तब तक तो पता चलता है कि आदमी क्या कर रहा है, जब तक सपने चलते हैं। जैसे ही सपने गए कि मशीन गैप बता देती है कि अब गैप हो गया। आदमी कहां गया, पता नहीं।

आप समझ रहे हैं! नींद का मतलब है कि आदमी कहीं ऐसी जगह चला जाता है कि मशीन नहीं पकड़ पाती। उसी गैप में आदमी परमात्मा में प्रवेश कर जाता है। वह जो अंतराल है, बीच की जो खाली जगह है, जो मशीन नहीं पकड़ती है।

मशीन इतनी ही खबर देती है कि यहां तक पकड़ा, फिर इसके बाद घुप्प, आदमी कहीं खो गया। फिर दस मिनट के बाद पकड़ शुरू होगी। दस मिनट आदमी कहां था, यह बताना मुश्किल है।

–ओशो, प्रवचन-6, मैं मृत्यु सिखाता हूं

मेरी ध्यान प्रक्रिया जागे हुए सोने की व्यवस्था

इसलिए मेरे ध्यान की जो प्रक्रिया है, वह असल में सोने की ही प्रक्रिया है–जागते हुए सोने की, जागते हुए नींद में जाने की। इसीलिए शरीर को शिथिल करने को कहता हूं, श्वास को छोड़ देने को कहता हूं, मन को शांत करने को कहता हूं। यह नींद की तैयारी है। और इसलिए अक्सर ऐसा हो जाता है कि ध्यान में न जाकर कुछ मित्र नींद में चले जाते हैं। अक्सर ऐसा हो जाता है, क्योंकि यह तैयारी नींद की ही है। इस तैयारी को करते-करते वे कब सो जाते हैं, उन्हें पता नहीं चलता। इसलिए तीसरी बात निरंतर कहता हूं कि भीतर जागे रहें, भीतर होश से भरे रहें। शरीर बिल्कुल शिथिल छूट जाए, श्वास बिल्कुल शिथिल हो जाए, जितनी नींद में होती है उससे भी ज्यादा शिथिल हो जाए, लेकिन भीतर जागे रहें, भीतर होश दीये की तरह जलता रहे; ताकि नींद न आ जाए।

ध्यान और नींद की प्रारंभिक शर्तें एक जैसी हैं। अंतिम शर्त में फर्क है। पहली शर्त वही है कि शरीर शिथिल हो। अगर डाक्टर के पास जाएंगे और कहेंगे कि नींद नहीं आती, तो वह आपको रिलैक्सेशन सिखाएगा। वह कहेगा, शरीर को शिथिल करें। जो मैं आपको कह रहा हूं, वही आपसे कहेगा कि शरीर को शिथिल छोड़ें, रिलैक्स करें, शरीर पर तनाव न रखें, सारे शरीर को ऐसा छोड़ दें जैसे रूई का फाहा बिल्कुल ढीला छूटा है, ऐसा छोड़ दें। वह आपको कहेगा कि देखें एक बिल्ली को सोते हुए।

कभी बिल्ली को सोते देखा है? कुत्ते को सोते देखा है? कैसा सोता है? जैसे है ही नहीं। एकदम...एक छोटे बच्चे को सोते देखा है? कैसा सोता है? जैसे सब मिट गया, कहीं कोई तनाव नहीं है। सब हाथ-पैर ऐसे ढीले पड़ गए हैं कि जिसका हिसाब नहीं है। एक आदमी को सोते देखें, एक जवान आदमी को, एक बूढ़े

आदमी को सोते देखें, सब खिंचा हुआ है।

तो डाक्टर कहेगा, चिकित्सक कहेगा कि बिल्कुल ढीला छोड़ दें। नींद की भी शर्त वही है। नींद की भी शर्त यह है कि श्वास शिथिल और गहरी हो जाए, शांत हो जाए। क्योंकि आपने ध्यान किया होगा कि अगर दौड़ना पड़े, तो श्वास तेज हो जाएगी। दौड़ना पड़े, तो श्वास तेज हो जाएगी। शरीर को श्रम करना पड़ रहा है, तो श्वास को तेज होना पड़ेगा, खून की गति बढ़ेगी। अब अगर सोना है, तो खून की गति शिथिल हो जानी चाहिए, ठीक दौड़ने से उलटी हालत हो जानी चाहिए, तो श्वास शिथिल हो जाएगी। इसलिए दूसरी शर्त है, श्वास शिथिल कर लें। अगर विचार तेजी से चल रहे हैं, तो मस्तिष्क में खून को तेजी से दौड़ना पड़ता है। और खून तेजी से सिर में दौड़े, तो नींद असंभव है। नींद की शर्त है कि खून की दौड़ सिर में कम हो जाए। इसलिए आप तकिया रखते हैं। आपने कभी ख्याल नहीं किया होगा कि तकिया क्यों रखते हैं। तकिया खून की गति को कम करने के लिए रखते हैं। अगर तकिया न रखें तो सिर शरीर के सतह पर होता है। सतह पर होने से खून की गति पूरी होती है। सिर से पैर तक बराबर होती है। सिर को ऊंचा कर लेते हैं, तो सिर पर खून को चढ़ने में मुश्किल पड़ जाती है। तो सिर में कम चढ़ता है, और पूरे शरीर में गति करता है। सिर में गति कम हो जाती है।

इसलिए जिनको जितनी मुश्किल से नींद आती है, उनको उतने तकिए बढ़ाते जाना पड़ेगा, एक, दो, तीन...बढ़ते जाएंगे। क्योंकि सिर ऊंचा होना चाहिए। अब मैं बताता हूं, सिर ऊंचे होने का कुल इतना मतलब है कि वहां खून कम जाए। वहां खून कम जाएगा, तो नींद जल्दी आ जाएगी, क्योंकि वहां गति न होगी तो मस्तिष्क शिथिल हो जाएगा।

अगर विचार तेजी से चलेंगे तो भी खून की गति होती रहेगी, क्योंकि विचार को चलने के लिए भी खून का ही वाहन पकड़ना पड़ता है। मस्तिष्क की नसें तेजी से चलती रहेंगी। कभी आपने देखा होगा, क्रोध में आ जाते हैं तो सब नसें फूल जाएंगी। वे फूल गई हैं इसलिए कि खून को इतनी तेजी से दौड़ना पड़ रहा है कि नसों की इतनी सामर्थ्य नहीं है इतनी तेजी से दौड़ाने की, इसलिए नसें फूल गई हैं। इसलिए क्रोधी आदमी की नसें फूली हुई ही हो जाएंगी। शांत हो जाएगा, नसें कम

हो जाएंगी, क्योंकि खून की गति कम हो जाएगी। आपने देखा होगा, क्रोध में चेहरा लाल हो जाएगा, आंखें लाल हो जाएंगी। उसका और कोई कारण नहीं है। खून की गति तेज हो गई है। विचार इतनी तेजी से दौड़ रहे हैं कि खून को बहुत तेजी से दौड़ना पड़ता है। श्वास तेज हो जाएगी। कभी जब वासना मन को पकड़ लेगी तो आप पाएंगे, श्वास तेज हो जाएगी, एकदम तेज हो जाएगी। सैक्स श्वास को एकदम तेज कर देगा, खून को तेज कर देगा, पसीना छूट जाएगा शरीर से। क्योंकि इतना तेज विचार चलेगा, तो मन तेज चलेगा, और मस्तिष्क के सारे स्नायु तेज खून फेंकेंगे।

इसलिए शर्तें वही हैं, जो नींद की हैं। शरीर को शिथिल छोड़ दें, श्वास को शिथिल छोड़ दें, विचार को छोड़ दें। नींद की भी शर्तें यही हैं, ध्यान की भी शर्तें यही हैं। प्रारंभिक शर्तें एक-सी हैं, अंतिम शर्त में फर्क है। नींद का है कि अब सो जाएं, और ध्यान का है कि अब जागें। ये तीनों शर्तें पूरी हो जाएं, आप जागे रहें, बस।

इसलिए जिन मित्र ने पूछा है, ठीक ही पूछा है। नींद और ध्यान में बड़ा गहरे संबंध हैं। समाधि और सुषुप्ति में बड़े गहरे संबंध हैं। लेकिन एक फर्क है जो बहुत कीमती है। वह फर्क है, जागे हुए और मूर्च्छित होने का। नींद मूर्च्छा है, ध्यान जागृति है।

–ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं–6

नींद सबसे बड़ा रहस्य

आज अमेरिका का मनोवैज्ञानिक कहता है कि नींद सबसे बड़ा रहस्य है। और नींद सबसे बड़ा रहस्य है। असल में परमात्मा के बाद नींद ही रहस्य है और कोई रहस्य नहीं है, सबसे ज्यादा मिस्टीरियस है। आप रोज सोते हैं, लेकिन आपको कुछ भी पता नहीं है कि नींद क्या है। जिंदगी भर से सो रहे हैं, लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यह मत सोचना कि हम जिंदगी भर से सो रहे हैं तो हमको पता है कि नींद क्या है। नींद का बिल्कुल आपको पता नहीं है, क्योंकि नींद तब होती है जब आप नहीं होते।

नींद और परमात्मा में प्रवेश बिल्कुल एक-सी बात है, फर्क इतना ही है कि नींद बेहोशी में प्रवेश है और ध्यान होश में प्रवेश है। लेकिन यह फर्क बहुत बड़ा है। हजारों जन्मों तक नींद में आप परमात्मा में प्रवेश करते रहेंगे, लेकिन इससे आपको परमात्मा का कोई पता नहीं चलेगा। लेकिन एक क्षण भी अगर आप ध्यान में प्रवेश कर गए परमात्मा में, उस जगह पहुंच गए जहां नींद में हजारों बार पहुंचे हैं, लाखों बार पहुंचे हैं, तो आपकी जिंदगी पूरी बदल जाएगी।

ध्यान रखना, जब तक नींद नहीं होती, तब तक आप होते हैं। इसलिए आपको वहीं तक पता है जहां तक मशीन को पता है। जहां तक मशीन बताती है कि हां, अभी सपना चल रहा है, वहां तक आपको भी पता हो सकता है। क्योंकि उस गैप में, उस रिक्त स्थान में जहां मशीन चुप हो जाती है और कह देती है, बस हमारे वश के बाहर हो गई यह बात, यह आदमी कहीं चला गया जहां हम नहीं पहुंचते, वहां आप भी नहीं पहुंचते। क्योंकि आप भी एक मशीन से ज्यादा नहीं हैं।

उस गैप में आप भी नहीं पहुंचते। इसलिए नींद एक रहस्य है, जहां हमारी कोई पहुंच नहीं है। इसलिए नहीं है कि हम ही मिट जाते हैं, तभी नींद आती है। और इसलिए जितना अहंकार बढ़ता जाता है, उतनी नींद कम होती चली जाती है। अहंकारी आदमी की नींद खत्म हो जाती है। क्योंकि अहंकार कहता है कि 'मैं', चौबीस घंटे कहता है, 'मैं'। उठता है तो कहता है, 'मैं', चलता है तो कहता है, 'मैं', सड़क पर निकलता है तो कहता है, 'मैं'। चौबीस घंटे 'मैं'। इतना ज्यादा कहता है कि जब नींद के वक्त 'मैं' छोड़ने का समय आता है, तब वह 'मैं' को नहीं छोड़ पाता, नींद मुश्किल हो जाती है। नींद असंभव है। 'मैं' के रहते नींद असंभव है। 'मैं' के रहते परमात्मा में प्रवेश असंभव है।

नींद और परमात्मा में प्रवेश बिल्कुल एक-सी बात है, फर्क इतना ही है कि नींद बेहोशी में प्रवेश है और ध्यान होश में प्रवेश है। लेकिन यह फर्क बहुत बड़ा है। हजारों जन्मों तक नींद में आप परमात्मा में प्रवेश करते रहेंगे; लेकिन इससे आपको परमात्मा का कोई पता नहीं चलेगा। लेकिन एक क्षण भी अगर आप ध्यान में प्रवेश कर गए परमात्मा में, उस जगह पहुंच गए जहां नींद में हजारों बार पहुंचे हैं, लाखों बार पहुंचे हैं, तो आपकी जिंदगी पूरी बदल जाएगी।

और मजे की बात यह है कि जो व्यक्ति एक बार ध्यान में प्रवेश कर जाता है—उस शून्य में, जहां नींद ले जाती है—उसके बाद वह नींद में भी कभी बेहोश नहीं रहता। वह जो कृष्ण ने गीता में कहा है कि जब सब सोते हैं तब भी योगी जागता है, उसका यही अर्थ है। जब सब सो जाते हैं तब भी वह जागता है, इसका मतलब यह नहीं कि योगी नहीं सोता है। योगी से बढ़िया कोई भी नहीं सोता है। योगी जैसा सोता है, वैसा कोई सोता ही नहीं। लेकिन फिर भी उसकी निद्रा की उस गहराई में भी उसका एक तत्व, जो ध्यान प्रवेश हो गया है उसका, वह जागा रहता है। वह जागते हुए रोज नींद में प्रवेश करता है। तब उसके लिए ध्यान और नींद एक ही बात हो जाती हैं, कोई फर्क ही नहीं रह जाता। तब वह नींद में भी होश से ही प्रवेश करता है। एक बार ध्यान से कोई भीतर चला जाए, फिर वह कभी भी नींद में बेहोश नहीं है।

बुद्ध के पास आनंद वर्षों तक रहा। वर्षों तक बुद्ध के पास सोया। एक दिन बुद्ध से सुबह-सुबह उसने पूछा कि मैं बड़ा हैरान हूं। आज वर्षों हो गए हैं, मैं आपको देखता हूं, आप एक ही करवट सोते हैं रात भर। जैसे सोते हैं, रात भर वैसे ही सोए रहते हैं। पैर जहां होता है सांझ, वह सुबह वहीं होता है। मैंने कई बार रात में जागकर भी देखा। कुछ रातें मैंने पूरे बैठकर भी देखा। तो आपका हाथ भी नहीं हिलता। जहां हाथ रख लेते हैं, बस वह वहीं रहता है; जहां पैर रख लेते हैं, वहीं रहता है। करवट भी नहीं लेते। क्या रात भर भी हिसाब रखते हैं सोने का भी?

बुद्ध ने कहा, हिसाब रखने की जरूरत नहीं है। होश में ही सोता हूं। तो करवट बदलने की कोई जरूरत नहीं मालूम होती। जरूरत मालूम हो, तो बदल सकता हूं। बुद्ध ने कहा कि तुम जो रात भर करवट बदलते हो, वह कोई नींद की जरूरत नहीं है, वह तुम्हारे बेचैन चित्त की जरूरत है। वह बेचैन चित्त एक जगह एक रात में भी नहीं टिक सकता, दिन की तो बात ही अलग है। रात को सोते समय भी शरीर पूरे वक्त बेचैनी जाहिर करता रहता है।

सोते हुए आदमी पर वे जो प्रयोग कर रहे हैं उसमें हैरान हुए—रात भर बेचैनी जाहिर है, जारी है। जितना दिन में हाथ चलता है, उतना रात में भी चल रहा है। रात में भी जैसे कोई दिन में दौड़ता हो तो सांस भर जाए, ऐसा सपने में दौड़ना चल

रहा है। सांस भर जाती है, थक जाता है आदमी। दिन में भी लड़ रहा है, रात में भी लड़ रहा है। दिन में भी क्रोध कर रहा है, रात में भी क्रोध कर रहा है। दिन में भी वासना से भरा है, रात भी वासना से भरा है। दिन और रात में कोई बुनियादी फर्क नहीं है। सिर्फ इतना है कि थककर पड़ा हुआ है, बेहोश हो गया है, बाकी सब चल रहा है।

बुद्ध ने कहा कि मुझे बदलना हो तो बदल लूं, लेकिन कोई जरूरत नहीं है।

नींद में कोई दस मिनट के लिए सब खो जाता है। वे दस मिनट पूर्ण स्वस्थ और शांत आदमी को उपलब्ध होते हैं, सभी को नहीं। कोई पांच मिनट, कोई चार मिनट, कोई तीन मिनट, कोई दो मिनट, कोई एक मिनट। अधिकतम लोगों को दो मिनट, एक मिनट उपलब्ध होता है। उतने ही एक मिनट पर हम चौबीस घंटे चलाते हैं। वह एक मिनट में जो रस मिल जाता है जड़ों में उतरकर, तो उससे ही हम चौबीस घंटे के जीवन को चला लेते हैं। उतनी देर में दीया जो तेल पा जाता है, चौबीस घंटे जल लेता है। इसीलिए तो दीया बहुत मंदा-मंदा जलता है। उतना तेल ही नहीं इकट्ठा हो पाता जीवन का कि दीया तेजी से जल सके, कि दीया मशाल बन सके। वह नहीं हो पाता।

ध्यान धीरे-धीरे, जीवन के स्रोत पर खड़ा कर देता है। फिर ऐसा नहीं है कि हम उसमें से चुल्लू भर-भर कर लाते हैं। फिर हम स्रोत में ही खड़े हो जाते हैं। फिर ऐसा नहीं है कि हम कोई तेल दीये में भरते हैं, फिर तो तेल का सागर ही उपलब्ध हो जाता है। फिर हम उसमें ही जीने लगते हैं। और वैसा जीना नींद को विलीन कर देता है। इस अर्थ में नहीं कि आदमी नहीं सोता है, इस अर्थ में कि सोते हुए भी भीतर कोई जागा ही रहता है। तब सपने बिल्कुल खो जाते हैं।

योगस्थ व्यक्ति जागता है, सोता है, लेकिन सपने नहीं देखता। सपने बिल्कुल खो जाते हैं। और जब सपने खो जाते हैं, तो विचार खो जाते हैं। जागरण में जिसे हम विचार कहते हैं, उसे ही निद्रा में स्वप्न कहते हैं। स्वप्न और विचार में फर्क नहीं है, फर्क थोड़ा-सा ही है। विचार थोड़े सभ्य हो गए सपने हैं; सपने थोड़े आदिम, एबओरीजनल विचार हैं। असल में बच्चे या पुरानी आदिम जातियां चित्रों में ही सोच सकती हैं, शब्दों में नहीं। मनुष्य का पहला जो सोचना है, वह चित्रों में

ही होता है। जैसे एक बच्चे को भूख लगी है, तो बच्चा शब्दों में नहीं सोचता कि मुझे भूख लगी है। बच्चा मां के स्तन को देख सकता है। स्तन को पीते हुए चित्र देख सकता है। स्तन मिलना चाहिए, ऐसी आकांक्षा से भर सकता है। शब्द नहीं बना सकता। शब्द तो बहुत बाद में बनने शुरू होते हैं, पहले तो चित्र ही होते हैं। और अगर हमें भाषा न आती हो, तो फिर हम भी चित्रों का उपयोग करते हैं।

ष्टाब्द की भाषा हमारे दिन में तो काम आ जाती है, लेकिन रात में काम नहीं आती। रात में हम फिर जंगली हो जाते हैं। नींद में हम फिर खो जाते हैं। हमारी सब शिक्षा, डिग्री, एजुकेशन, युनिवर्सिटी सब खो जाती है। हम वहीं खड़े हो जाते हैं जहां मौलिक आदमी खड़ा हुआ था। इसलिए रात में चित्र उठते हैं। दिन में शब्द, रात में चित्र। और इसलिए दिन में अगर हमें किसी को प्रेम करना है, तो हम प्रेम करने की भाषा में सोच सकते हैं—भाषा में। लेकिन रात में अगर प्रेम करना है, तो सिवाय चित्रों के और कोई उपाय नहीं रह जाता, चित्र ही रह जाते हैं। इसलिए सपने जितने जीवंत मालूम पड़ते हैं, उतना विचार जीवंत नहीं मालूम होता। सपने बहुत जीवंत मालूम होते हैं। पूरा चित्र खड़ा हो जाता है। और इसीलिए अगर आप एक उपन्यास पढ़ें, तो आपको उतना आनंद नहीं आता। वही उपन्यास की फिल्म बन जाए, तो बहुत आनंद आता है देखने में। उसका कुल कारण इतना है कि फिल्म जो है वह चित्रों की भाषा में है और उपन्यास जो है वह शब्दों की भाषा में है। इसलिए अगर मुझे आप सामने देखकर सुन रहे हैं तो आपको सुनने में ज्यादा आनंद आता है। मेरी ही बात आप टेप से सुनेंगे, तो इतना आनंद नहीं आएगा। क्योंकि यहां चित्र भी मौजूद है, वहां सिर्फ शब्द मौजूद हैं। चित्र हमारे निकट की भाषा है—प्राकृतिक। तो रात को शब्द चित्र बन जाते हैं, बस इतना ही फर्क है।

जिस दिन स्वप्न खोता है, उसी दिन विचार खो जाते हैं; जिस दिन विचार खोता है, उसी दिन स्वप्न खो जाते हैं। दिन विचार से खाली हो जाए, रात सपनों से खाली हो जाएगी। और ध्यान रहे, सपने भी सोने नहीं देते और विचार जगने नहीं देते। इन दोनों बातों को समझ लेना—सपने सोने नहीं देते और विचार जगने नहीं देते। अगर सपने खो जाएं तो नींद पूरी हो जाए और अगर विचार खो जाएं तो जागरण पूरा हो जाए। और अगर जागरण पूरा हो जाए और निद्रा पूरी हो जाए, तो

निद्रा और जागरण में कोई फर्क नहीं रह जाता, सिर्फ आंख खुले होने और बंद होने का फर्क रह जाता है। शरीर के विश्राम करने और श्रम करने का फर्क रह जाता है, और कोई फर्क नहीं रह जाता। जो व्यक्ति पूरा जाग गया है, वह पूरा सोता है, लेकिन जागने में और नींद में उसकी चेतना में कोई फर्क नहीं पड़ता। चेतना एक ही होती है, सिर्फ शरीर में फर्क पड़ता है। जागने में शरीर श्रम में होता है, सोने में विश्राम में होता है। इतना ही फर्क होता है।

तो जिन मित्र ने पूछा है कि निद्रा में क्यों परमात्मा उपलब्ध नहीं हो जाता, उनसे मेरा यह कहना है—हो सकता है, अगर निद्रा में भी जाग सकें। और ध्यान का इतना ही मतलब है।

—ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं-6

नींद और ध्यान

मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि हर आदमी की नींद की जरूरत भी अलग-अलग है। और यह भी खोजा गया है कि हर आदमी के नींद के गहराई के घंटे भी अलग-अलग होते हैं। कुछ लोग दो और तीन के बीच गहरी से गहरी नींद सोते हैं। कुछ लोग तीन और चार के बीच। कुछ लोग चार और पांच के बीच गहरी से गहरी नींद सोते हैं। दो घंटे कम से कम रात में बड़ी गहरी नींद के होते हैं। वे सबके अलग-अलग होते हैं।

अब जिस आदमी का समझो तीन और पांच के बीच गहरे घंटे हों—सोने के, उसको अगर तुम तीन और पांच के बीच उठा दोगे, वह दिन भर परेशान रहेगा। उसको पांच के बाद ही उठने में सुगमता है। लेकिन जिस आदमी के गहरे घंटे एक और तीन के बीच पूरी हो गए, वह तीन बजे उठ सकता है। जब वह उठ आता है और कहता है कि उसके उठने से कोई तकलीफ नहीं होती, बल्कि दिन भर ताजगी रहती हो, तो वह कहता है—तुम भी उठो।

व्यक्ति-व्यक्ति के भेद हैं। लेकिन महात्मा भेद नहीं मानते।

विनोबा के आश्रम में रात के तीन बजे सभी को उठ आना चाहिए। यह ज़्यादती है; यह निहायत ज़्यादती है। चिकित्सकों से पूछ सकते हैं कि यह ज़्यादती है।

पुरुष और स्त्रियों की नींद में अलग-अलग भेद हैं। पुरुषों की नींद आमतौर से तीन और पांच या ज्यादा से ज्यादा चार और छह के बीच पूरी हो जाती है। जो दो घंटे गहरी नींद के हैं, उस समय मनुष्य शरीर का तापमान नीचे गिर जाता है, दो, डिग्री नीचे गिर जाता है। चौबीस घंटे में दो डिग्री नीचे गिर जाता है तापमान, वे उनमें अगर न सो पाए, तो दिन भर गैर-ताजगी रहेगी; नींद आएगी; जम्हाई आएगी; परेशानी होगी।

स्त्रियां आमतौर से पांच और सात के बीच या चार और छह के बीच उस गहरी नींद को लेती हैं। पुरुष घंटे भर पहले उठ सकते हैं। इसलिए पश्चिम में रिवाज ठीक है कि पुरुष सुबह की चाय तैयार करे; स्त्रियां न करें। यह बिल्कुल ठीक है। स्त्रियों का घंटे भर बाद उठने का सहज क्रम है। और जो नींद के संबंध में सही है, वही भोजन के संबंध में सही है। जो एक के लिए भोजन है, दूसरे के लिए ज़हर हो सकता है, जो एक के लिए पर्याप्त मात्रा है, दूसरे के लिए बिल्कुल अपर्याप्त हो सकती है। लेकिन लोग ज़्यादती पर उतर जाते हैं। और जो आदमी अपने साथ कठोर है, वह मान लेता है कि मैं ही नियम हूं, इसलिए सबको मेरे जैसा होना चाहिए। यह भ्रांति है; यह हिंसा है।

–ओशो, कण थोरे कांकर घने-३

ध्यान और सम्मोहन में समानताएं व भेद

प्रश्न – जिसे आप ध्यान कह रहे हैं, उसमें और ऑटो-हिप्नोसिस में, आत्म-सम्मोहन में क्या फर्क है?

वही फर्क है, जो नींद में और ध्यान में है। इस बात को समझ लेना उचित है। नींद है प्राकृतिक रूप से आई हुई निद्रा और आत्म-सम्मोहन भी निद्रा है प्रयत्न से लाई हुई। इतना ही फर्क है। हिप्नोसिस में–हिप्नोस का मतलब भी नींद होता है–हिप्नोसिस का मतलब ही होता है तंद्रा, उसका मतलब होता है सम्मोहन। एक

तो ऐसी नींद है जो अपने आप आ जाती है, और एक ऐसी नींद है जो कल्टीवेट करनी पड़ती है, लानी पड़ती है।

अगर किसी को नींद न आती हो, तो फिर उसको लाने के लिए कुछ करना पड़ेगा। तब एक आदमी अगर लेटकर यह सोचे कि नींद आ रही है, नींद आ रही है, नींद आ रही है...मैं सो रहा हूं, मैं सो रहा हूं, मैं सो रहा हूं...तो यह भाव उसके प्राणों में घूम जाए, घूम जाए, घूम जाए, उसका मन पकड़ ले कि मैं सो रहा हूं, नींद आ रही है, तो शरीर उसी तरह का व्यवहार करना शुरू कर देगा। क्योंकि शरीर कहेगा कि नींद आ रही है तो अब शिथिल हो जाओ। नींद आ रही है, तो श्वासें कहेंगी कि अब शिथिल हो जाओ। नींद आ रही है, तो मन कहेगा कि अब चुप हो जाओ। नींद आ रही है, इसका वातावरण पैदा अगर कर दिया जाए भीतर, तो शरीर उसी तरह व्यवहार करने लगेगा। शरीर को इससे कोई मतलब नहीं है। शरीर तो बहुत आज्ञाकारी है।

अगर आपको रोज ग्यारह बजे भूख लगती है, रोज आप खाना खाते हैं ग्यारह बजे और आज घड़ी में चाबी नहीं भर पाए हैं और घड़ी रात में ही ग्यारह बजे रुक गई है और अभी सुबह के आठ ही बजे हैं और आपने देखी घड़ी और देखा कि ग्यारह बज गए हैं, एकदम पेट कहेगा भूख लग आई। अभी ग्यारह नहीं बजे हैं, अभी तीन घंटे हैं बजने में। लेकिन घड़ी कह रही है कि ग्यारह बज गए हैं, पेट एकदम से खबर कर देगा कि भूख लग आई है। क्योंकि पेट की तो यांत्रिक व्यवस्था है।

ग्यारह बजे रोज भूख लगती है। ग्यारह बज गए, तो भूख लग आई है, पेट खबर कर देगा। पेट बिल्कुल खबर कर देगा कि भूख लग आई है। अगर रोज रात बारह बजे आप सोते हैं और अभी दस ही बजे हैं और घड़ी ने बारह के घंटे बजा दिए, घड़ी के घंटे देखकर आप फौरन पाएंगे कि तंद्रा उतरनी शुरू हो गई। क्योंकि शरीर कहेगा कि बारह बज गए, अब सो जाना चाहिए।

शरीर बहुत आज्ञाकारी है। शरीर जितना स्वस्थ होगा, उतना ही आज्ञाकारी होगा। स्वस्थ शरीर का मतलब ही होता है– आज्ञाकारी शरीर। अस्वस्थ शरीर का मतलब होता है, जिसने आज्ञा मानना छोड़ दिया। अस्वस्थ शरीर का और कोई

और मतलब नहीं होता, इतना ही मतलब होता है कि आप आज्ञा देते हैं, वह नहीं मानता। आप कहते हैं, नींद आ रही है; वह कहता है, कहां आ रही है। आप कहते हैं, भूख लगी है; वह कहता है, बिल्कुल नहीं लगी है। आज्ञा मानना छोड़ दे, वह शरीर अस्वस्थ हो जाता है। आज्ञा मान ले, वह शरीर स्वस्थ है; क्योंकि वह हमारे अनुकूल चलता है, हमारे पीछे चलता है, छाया की तरह अनुगमन करता है। जब वह आज्ञा मानना छोड़ देता है, तो बड़ी मुश्किल खड़ी हो जाती है। तो हिप्नोसिस का मतलब, सम्मोहन का मतलब इतना है कि शरीर को आज्ञा देनी है और उसको आज्ञा में ले आना है।

हमारी बहुत-सी बीमारियां ऐसी हैं, जो झूठी हैं, जो सच्ची नहीं हैं। सौ में से लगभग पचास बीमारियां बिल्कुल झूठी हैं। दुनिया में जो इतनी बीमारियां बढ़ती जा रही हैं, उसका कारण यह नहीं है कि बीमारियां बढ़ती जा रही हैं। उसका कारण यह है कि आदमी का झूठ बढ़ता जाता है, तो झूठी बीमारियां बढ़ती चली जाती हैं। इसको ठीक से ख्याल में ले लें। इधर रोज बीमारियां बढ़ रही हैं, इसका मतलब यह नहीं है कि बीमारियां बढ़ती जाती हैं। बीमारियों को क्या मतलब है कि आप शिक्षित हो गए हैं तो बीमारियां बढ़ जाएं, कि गरीबी कम हो गई है तो बीमारियां बढ़ जाएं। कम होनी चाहिएं बीमारियां। नहीं, आदमी के झूठ बोलने की क्षमता बढ़ती चली जाती है। तो आदमी दूसरों से ही झूठ नहीं बोलता, अपने से भी झूठ बोल लेता है। वह बीमारियां भी पैदा कर लेता है।

अगर समझ लें कि एक आदमी को बाजार जाने में कठिनाई है, दिवाला निकलने के करीब है। और उसका मन यह मानने को राजी नहीं होता कि वह दिवालिया हो सकता है। और बाजार में जाने की हिम्मत नहीं होती, दुकान पर कैसे जाए। जो देखता है, वही पैसे मांगता है। अचानक वह आदमी पाएगा कि उसको ऐसी बीमारी ने पकड़ लिया है, जिसने उसे बिस्तर पर लगा दिया। यह क्रिएटेड बीमारी है। यह उसके चित्त ने पैदा कर ली है। इस बीमारी के पैदा होने से दोहरे फायदे हो गए। एक फायदा यह हो गया कि अब वह कह सकता है कि मैं बीमार हूं, इसलिए नहीं आता हूं। उसने अपने को भी समझा लिया और दूसरों को भी समझा दिया। अब इस बीमारी को किसी इलाज से ठीक नहीं किया जा सकता।

क्योंकि यह बीमारी होती तो इलाज काम करता। यह बीमारी ही नहीं है, इसलिए इसको जितनी दवाइयां दी जाएंगी, यह और बीमार पड़ता जाएगा।

अगर कभी दवाइयां देने से आपकी बीमारी ठीक न हो, तो आप जान लेना कि बीमारी दवाइयों वाली नहीं है। बीमारी कहीं और है, जिसका दवाई से कोई संबंध नहीं है। आप दवाई को गाली देंगे और कहेंगे कि सब डाक्टर मूर्ख हैं, इतनी चिकित्सा कर रहे हैं और मेरा इलाज नहीं होता। आप आयुर्वेद से लेकर नेचरोपैथी तक, और एलोपैथी से होम्योपैथी तक चक्कर लगाएंगे, कहीं भी कुछ नहीं होगा। कोई डॉक्टर आपके काम नहीं आ सकता, क्योंकि डॉक्टर आथेंटिक बीमारी, प्रामाणिक बीमारी को ही ठीक कर सकता है। झूठी बीमारी पर उसका कोई वश नहीं है। और मजा यह है कि जो झूठी बीमारी है, उसको पैदा करने में आप रसलीन हैं। आप चाहते हैं कि वह रहे।

–ओशो, मैं मृत्यु सिखाता हूं–6

आदतों के कारण और निवारण

प्यारे मित्रो, आज सम्मोहन प्रज्ञा के अप्रमाद योग में आप सबका स्वागत है। प्रमाद यानि तमस, आलस्य, निद्रा, मूर्च्छा, बेहोशी की दशा। बेहोशी की जगह कम होश कहना अधिक उचित होगा। अप्रमाद यानि अधिक होश, अमूर्च्छा। हमारे जागरण की अवस्था से मन, तन, जीवन संचालित होता है। हमारी आदतों के निर्माण में भी इसका हाथ रहता है। मनुष्य की आदतें तीन प्रकार की हो सकती हैं। हर आदत की जड़ में मूर्च्छा होती है। आदत भले ही हानिप्रद न हो, किंतु मूर्च्छा तो निश्चित ही हानिप्रद है।

कुछ आदतें हैं हानिरहित, जैसे दांतों से नाखून चबाना, चूईंग गम चबाना; न कोई लाभ है न नुकसान है। मैं एक लड़की को जानता हूं जो प्रनिमाह करीब एक किलो मुल्तानी मिट्टी खा लेती है। एकदम स्वस्थ है। परिवार वाले रोकने के भरसक प्रयत्न किए, मगर वह कहती है कि 'मैं किसी का कुछ बिगाड़ नहीं रही। मैं केवल मिट्टी खाती हूं, तुम लोग मेरा दिमाग न खाओ।' यह आदत न्यूट्रल हैं, न तो उनसे कोई लाभ है, न कोई नुकसान है। किन्तु आसामाजिक महसूस होती है। यह अशोभनीय लगती है। नाखून चबाना सभ्यता का लक्षण नहीं माना जाता है। यद्यपि न तो यह हानिप्रद है न कोई इससे लाभ है।

दूसरे प्रकार की आदतें शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालने वाली होती हैं। जैसे सिगरेट, तम्बाकू, पान पराग, अधिक भोजन, कम नींद, ज्यादा नींद, शराब, मादक द्रव्य आदि। क्रोध भी एक आदत है। सम्मोहन के नियमित प्रयोग द्वारा इस प्रकार की आदतों से मुक्ति मिल सकती है। कुछ आदतें अनजाने में बन जाती हैं। जैसे किसी आफिस में बीस लोग कार्यरत हैं। पांच सिगरेट पी रहे हैं, शेष पंद्रह की पैसिव स्मोकिंग चल रही है। वे पांच धुंआ छोड़ रहे हैं हवा में, दूसरे चाहें, न चाहें उनको उस धुंए को लेना ही पड़ेगा। उनकी भी लत पड़ती जा रही है।

तीसरे प्रकार की आदतें हैं जो हमारे जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सबलता और भावनाओं की मजबूती में काम आती हैं। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति को सुबह उठने की आदत है, अब इस व्यक्ति को काफी समय दिनभर में मिल जाएगा। जिसको लेट उठने की आदत है, उसको दिनभर लगता रहेगा कि समय कम है, कोई काम ठीक से हो नहीं पा रहा है, हड़बड़ी, जल्दबाजी, शीघ्रता, फिर उसको नर्वसनैस होगी। किसी को आदत है व्यायाम करने की, किसी भी प्रकार का शारीरिक श्रम करना यह स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होगा। छोटी–छोटी चीजें हमारी जिंदगी को बदल देती हैं। किसी व्यक्ति को हल्का–फुल्का खाना खाने की आदत है, निश्चित ही वह ज्यादा बेहतर स्वास्थ्य का मजा ले सकेगा। किसी व्यक्ति को तला खाना, मिर्च–मसाला वाला तेज गरिष्ठ आहार चाहिए हमेशा, इसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा नहीं हो सकता। यह स्वयं ही

अपने आप को डैमेज पहुंचा रहा है।

आप देखियेगा कि आपके जीवन में क्या कोई ऐसी आदतें हैं जो आपको नुकसान पहुंचा रही हैं? आपका व्यक्तित्व धूमिल होता है, आपके शारीरिक स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है? मानसिक रूप से आप निर्बल होते हैं और उनसे अगर आप छुटकारा पाना चाहें तो आज का यह सत्र उसी चीज के लिए समर्पित है। इन आदतों की जो बुनियाद है वह है– एक प्रकार की मूर्च्छा, अप्रमाद। हम एक प्रकार की बेहोशी में हैं और हम वही–वही किये चले जाते हैं। वह आदत कब और कैसे शुरु हुई हमें इसका ख्याल भी नहीं रहता। हम उसके प्रति भी मूर्च्छित हैं। अगर वह ख्याल में आ जाए तो वह आदत टूटनी शुरु हो जाए। वह कहीं दूर बचपन की कोई चीज रहती है जो हम भूल भी चुके हैं। मैं दो चार उदाहरण आपको दूंगा तो आपको ख्याल आ जाएगा कि कैसे आदतें शुरु होती हैं।

vknr dl 'k# g¨rh g\

समझो एक बच्चे की मां उस पर ज्यादा ध्यान नहीं देती। उसके भोजन आदि की उतनी फिर्क नहीं करती। इस बच्चे को उपेक्षा महसूस होती है। जितना प्रेम मां का मिलना चाहिए इसको लगता है नहीं मिल रहा है। तब इसको असुरक्षा की भावना पैदा हो जाती है। कभी इसको भूख लगी, उसने खाना मांगा है और मां ने डांट दिया कि अभी नहीं; अभी मैं काम में बिजी हूं, अभी खाने का समय नहीं हुआ एक घंटे बाद दूंगी। हो सकता है वह सममुच में बिजी हो और अभी यह संभव न हो। बच्चा तो नियम से नहीं चलता, उसको तो घड़ी देखकर भूख तो नहीं लगती, जब भूख लगती है तब मांगता है। अगर उसको भोजन नहीं मिले समय पर, उसके मन में एक डर बैठ गया है कि पता नहीं कि जब भूख लगेगी मां देगी कि नहीं देगी? इसलिए जब भोजन मिले तब ज्यादा कर लो। अब उसकी ओवर ईटिंग (ज्यादा खाने की) की आदत शुरु हो रही है।

धीरे–धीरे एक दिन यह बड़ा ऐडल्ट हो जाएगा। अब मां का भी सवाल नहीं है, भोजन आप अपनी मर्जी से कर रहे हैं, लेकिन बचपन में जो बैठ गयी बात कि जब भोजन मिल जाए तब ठूंस–ठूंस के खा लो। फिर पता नहीं समय पर मिला नहीं मिला जब भूख लगी तब सुविधा है यह

पक्का नहीं है। अब इस बच्चे का वजन बढ़ता जा रहा है। ओवर वैट से होने वाली बीमारियों से घिर गया है। डाक्टर मना कर रहे हैं कि कम खाओ लेकिन अब उसके वश के बाहर है। बौद्धिक रूप से वह समझ रहा है कि उसे खाना ज्यादा नहीं खाना चाहिए, लेकिन यह बुद्धि उस समय काम नहीं आती जब भोजन की थाली सामने आती है। बाकि समय तो वह भी बहुत समझदार है। ये तर्क उस समय काम नहीं आते। आप देखते हैं कि हमारा तर्कशील मन बहुत छोटा सा है। कल मैंने कहा था कि बारह 12 प्रतिशत और 88 प्रतिशत वह सबकॉसेस मांइड है। जब भोजन की थाली सामने आती है तब इसका चेतन मन फंक्शन नहीं कर पाता। इसका सबकॉसेस मांइड टेकओवर कर लेता है। वह कहता है खाओ। और उसको खाना पड़ता है। दो–चार दिन वह जिद्द करके कम खा सकता है लेकिन कुछ ज्यादा लंबा चलने वाला नहीं मामला।

बहुत लोग जाते हैं नेचरोपैथी आश्रमों में। महीन भर रहे, दस, बारह किलो वजन घटा लिया। वहां मजबूरी थी, वहां एक विशेष प्रकार की डाइट दी जा रही थी, व्यायाम करवाया जा रहा था, महीने भर में दस किलो कम हो गये। अगले छः महीने में आके दस किलो की जगह वे बारह किलो गेन करेंगे। पूरा बदला लेंगे। फिर छः, सात महीने बाद, साल भर बाद पहुंच जायेंगे टीटमेंट कराने। इनकी क्या मजबूरी है? क्यों जरूरत से ज्यादा खा रहे हैं? इनको पता है कि यह ठीक नही है; बचपन की एक आदत जिसकी शुरुआत इस प्रकार से हुई। इनको ख्याल भी नहीं है कि कैसे शुरुआत हुई?

chMh flxjsV dh vknr

एक दूसरा उदाहरण देखें– बीड़ी, सिगरेट की आदत बच्चों में कैसे पड़ती है? मनोवैज्ञानिकों ने खूब अध्ययन किया, और बड़ी विचित्र चीजें पाई जो इसके कारण हैं। छोटा बच्चा जल्दी से जल्दी बड़ा होना चाहता है। कभी लोग गीत गाते हैं बचपन के बड़े सुख के दिन थे। यथार्त में ऐसा है नहीं; कोई बच्चा खुश नहीं है बच्चा होने से। उसको लगता है– मैं शक्तिहीन हूं। मैं कोई निर्णय नहीं ले सकता। हर चीज में दूसरों से पूछना पड़ता है। छोटी सी छोटी चीजों के लिए इजाजत लो। मेरी कोई स्वतंत्रता

नहीं है। बड़े लोग स्वतंत्र हैं। वे जो मर्जी चाहें सो करें। बच्चा जल्दी से जल्दी बड़ा होना चाहता है। सिनेमा में कोई एडल्ट मूवी लगी है, वह आठ साल का बच्चा बेचारा चार आने की नकली मूंछ लगाकर पहुंच गया टिकिट खरीदने। उसको भी इन्ट्रैस्ट है कि ऐसी कौन सी चीज है, हमको देखने के लिए क्यों मना किया जा रहा है? वह जल्दी से बड़ा होना चाहता है। अब नकली मूछ लगाकर कोई बड़ा नहीं हो जाता, लेकिन वह बचकाने उपाय कर रहा है।

आपने अक्सर देखा होगा कि बच्चा टेबल के ऊपर खड़ा हो गया अपने पिता की बगल में और कह रहा है डैडी मैं आपसे ऊंचा हो गया देखो, और खुश। डैडी ने कहा यश बेटा, तुम बहुत ऊंचे हो गये और लड़के की प्रसन्नता का कोई ठिकाना नहीं। अब यह बिल्कुल चाइल्डिस बात है। टेबल पर खड़े होकर डैडी से ऊंचे नहीं हो गये। लेकिन इससे पता चल रहा है कि यह बड़ा होना चाहता है बहुत जल्दी कोई शार्टकट खोज रहा है। टेबल पर कितनी देर खड़े रहोगे वापस नीचे आना पड़ेगा। यह और कोइ तरतीब खोज रहा है कि बड़े लोग क्या–क्या करते हैं। यह देखता है कि ये गुटखा खाते हैं, बीड़ी–सिगरेट पीते हैं, इनको यह बड़ेपन का लक्षण मान रहा है। उसके मन में है कि जिस दिन मैं बड़ा हो जाऊंगा, शक्तिशाली होऊंगा। अपनी मर्जी से जीऊंगा। मैं भी ये सब कर सकूंगा। अभी मुझे प्रमीशन नहीं है। वह चोरी–छिपे बाथरूम में बीड़ी पीना शुरु कर दिया है। स्कूल में दो–चार बच्चे मिलके कहीं छुपके पी रहे हैं और जब वे बीड़ी पी रहे, ऐसा नहीं कि उनको अच्छा लग रहा है, बेचारों को खांसी आ रही है, छींक आ रही है, दम घुट रहा है। बीड़ी पीके किसको अच्छा लगेगा? शुद्ध हवा मौजूद है, उसको छोड़के हम धुंआ भीतर ले जाएं। किसी को भी अच्छा नहीं लगेगा। लेकिन इसको मजा किस चीज का आ रहा है? इसको मजा आ रहा है कि देखो, मैं भी बड़ों जैसा हो गया। यह एक प्रकार की फ्रीडम एंज्चाय कर रहा है। जब यह धुंआ भीतर खींचके सीना फुलाता है, ठीक वही जो वह टेबल पर खड़े होकर अपने डैडी से ऊंचा हो गया था, यहां उसने सीना फुलाके फिर अहसास किया कि क्या समझते हो मुझे? मैं अपनी मर्जी से जी सकता हूं, कौन कहता है कि मैं छोटा हूं? अब एक लत उसकी धीरे–धीरे शुरु हो रही है। जब–जब उसको हीनताभाव पकड़ेगा,

उसको लगेगा कि मैं दुर्बल हूं, कमजोर हूं, कोई और मुझपे हॉवी हो रहा है। इनफीर्रिटी की भावना आयेगी और वह निकालेगा जेब से सिगरेट और धुंआ भीतर खींचेगा और भीतर से उसको एक प्रकार की तसल्ली मिलेगी कि कौन कहता है कि मैं दीन–हीन हूं, कमजोर हूं, वह बड़ा हो गया, आफिस में नौकरी कर रहा है। उसके बॉस ने उसको बुलाकर किसी बात पर डांट दिया। बॉस के सामने तो कुछ नहीं कह सकता लेकिन स्थिति उसकी वही हो गयी जो छोटे बच्चे की थी। जैसा छोटा बच्चा परेंट्स के आगे, ठीक वैसे ही यह आदमी अपने बॉस के आगे असहाय, निर्बल, हर प्रकार से डिपेंडैंट, बॉस का विरोध भी नहीं कर सकता; पलट के जबाव भी नहीं दे सकता; वे और नाराज होंगे। इसको अब इनफीर्रिटी की अनुभूति हो रही है। यह बॉस के चैंबर से बाहर निकल कर अपने टेबल पर जाएगा, निकालेगा सिगरेट जोर से दो–चार कस खीचेंगा। वह क्या कर रहा है? आप समझो वह बॉस से भी श्रेष्ठ और ताकतवर बन रहा है इस समय। अब वह मन ही मन इससे उसको जो सटीसफैक्शन मिल रहा है, उसमें वह हीनता का बोध छिप जाता है।

अगर हम इसके हीनता बोध को, कमजोरी को न समझें और हम इसको समझायें कि सिगरेट से क्या–क्या नुकसान होते हैं? और डाटा दिखायें कि इतने सिगरेट पीने वालों को इतना प्रतिशत कैंसर हो गया और यह हुआ वह हुआ। यह तो वह भी मानता है कि ठीक; लेकिन सवाल यह है कि जब बॉस ने डांटा तब वह क्या करे? तब वह भूलभाल जाता है कि भाड़ में जाए कैंसर, जब होगा तब होगा। सवाल अभी का है, इस क्षण क्या करना? और फिर उसके पास दूसरे तर्क हैं जो आपसे कह नहीं रहा है जो सिगरेट नहीं पीते वे क्या अमर हो गये हैं? अरे दो चार साल बाद मरेंगे और क्या करना अस्सी साल जिये कि चौरासी कि पिच्चासी। अरे, चार साल पहले ही चले गये कम से कम चैन से तो जीओ। लंबे जीकर क्या करना? मुरारीजी देसाई स्व मूत्रपान करके सौ साल जिए, ऐसी जिंदगी किस काम की। स्व मूत्रपान करके दो सौ साल जीओ तो और मुसीबत। पता नहीं कितने टैंकर भर–भर के। कल्पना करो कि बड़े भारी तालाब स्वमूत्र का उतना पी गये होंगे। उसके पास अपने तर्क होंगे वह कहेगा कि कोई बात नहीं हमको नहीं जीना लंबा। पांच साल कम ही सही,

शान से जीएंगे। वह शान महसूस कर रहा है सिगरेट पीने में। एक प्रकार का गर्व और गौरव, बड़प्पन उसके लिए वह बाकी के कष्ट झेलने के लिए तैयार है। समझाने बुझाने से कुछ नहीं होगा हमें इसके सबकॉसेस माइंड में यह आदत कैसे बनी वह ख्याल में लाना होगा। और इसको छुड़ाने के लिए हमें निगेटिव सजेशन नहीं देना है कि सिगरेट छोड़ो, उससे भी कुछ नहीं होगा। वह तो सैकड़ों लोग उससे कह चुके। वह तो खुद भी स्वीकार करता है इस बात को कि छोड़ना है, कई बार कोशिश भी कर चुका है। उस ओवर इंटिंग वाले से कहो कि खाना कम खाओ, वह कहेगा कि बिल्कुल मैं समझता हूं सब बात मैने अखबारों में, मैगजींस में लेख पढ़े हैं वजन ज्यादा बढ़ने के नुकसान के बारे में। वह सब पता है मेरे को जरूर छोडूंगा मैं कोशिश कर रहा हूं। उसकी कोशिश काम नहीं आएगी उसके भी वश के बाहर है वह चीज। क्योंकि डीप डाउन उसके रूट्स कहां हैं, वे सब मूर्च्छा में दबें हैं, उसके प्रति हमें होश नहीं है।

आज अप्रमाद योग में हम उन चीजों के प्रति होश लाएं, जिनसे हमारे भीतर की आदतें निर्मित हुई हैं। और हम उनके गुलाम हो गये। यह गुलामी टूट सकती है। पुनः कहता हूं हमें यह नहीं ख्याल करना है कि यह आदत कैसे छूटे, हमें एक पॉजिटिव संकल्पना अपने भीतर डालनी है। समझो ओवर इटिंग के बारे में कुछ नहीं सोचना है बल्कि अपने एक सुंदर सुडौल शरीर का, खूबसूरत रूप को स्मरण करना है। कभी आप जब सुडौल शरीर के स्वामी थे उस चित्र को याद करिये और भाव करें कि मैं फिर ऐसा हो गया हूं। एक खूबसूरत तस्वीर अपने भीतर डालिये। यह पॉजिटिव सजेशन काम करेगा, निगेटिव सजेशन के खिलाप। लड़के कोई नहीं जीत सकता। हमें पॉजिटिव पिक्चर भीतर डालनी होगी। आप क्या चाहते हो वह डालो। क्या नहीं होना चाहिए वह मत डालिये। वह निगेटिव है। पॉजिटिव चीज भीतर डालिये। यह नहीं कि मैं सिगरेट नहीं पी रहा हूं ऐसा नहीं डालना है बल्कि मेरे भीतर वह हीनता की ग्रंथि नहीं रही। मैं अपने आप में वैसे ही खुश हूं। मैं एक सशक्त प्रौढ़ युवा व्यक्ति हूं। मैं बड़ा हो चुका हूं। मैं अपने निर्णय से अपनी जिंदगी जीता हूं। एक पॉजिटिव पिक्चर भीतर डालनी होगी अपनी। तब आप पाएंगे कि सिगरेट की कोई जरूरत ही नहीं बची। ऐसे व्यक्ति हो ही गये, सचमुच में बड़े हो गये। वह बचकाना पन गया।

ओशो ने एक प्रवचन में जिक्र किया है– 'जब वे हास्टल में रहते थे अपने स्टुडैंट लाईफ में। उनके कमरे में जो रूम पार्टनर था, उसको हकलाने की आदत थी और किसी–किसी दिन बहुत ज्यादा हकलाता था। ओशो ने गौर किया विशेषकर संडे को वह ज्यादा हकलाता था। वह इसाई था, चर्च जाता था और वहां से लौटकर खासकर हकलाता था।

और दूसरा निरीक्षण किया कि कॉलेज में शिक्षकों के सामने भी वह बहुत हकलाता है। और एक दिन तो गजब हो गया गांव से उसके पिता जी शहर आये हुए थे और घंटा भर के लिए मिलने हॉस्टल आए। उनके सामने तो उससे बोलते ही न बने। हर शब्द में अटक जाए। उसके पिताजी बड़े दमंग डोमिनेटिंग स्वभाव के थे। तब पूरी कहानी ओशो को समझ में आई कि बचपन से इसके पिता ने इसको बहुत ज्यादा दबा के रखा है। डर की वजय से इसके मुंह से शब्द नहीं निकलते, गला सूख जाता है। इसकी हिम्मत ही नहीं इनके सामने कुछ कहने, वह इसको ज्यादा डोमिनेट करते हैं। फिर यह भी समझ में आया कि शिक्षकों के सामने यह क्यों घबड़ाता है? नर्वस ब्रेकडाउन हो जाती है। क्योंकि शिक्षक भी कहीं न कहीं पिता का रोल निभाते हैं। वे भी पिता तुल्य ही हैं। चर्च में जो पादरी हैं उनको चूंकि फादर कहकर पुकारते हैं, इसलिए फादर शब्द कहने से इसके भीतर पिता की धारणा आ जाती है और बेचारा एकदम नर्वस हो जाता है। उसका कंठ सूख जाता है और शब्द जम जाते हैं, जैसे वाक्य ही नहीं निकलता। बड़ी उसकी दुर्गति होती थी।

ओशो ने उससे कहा कि चलो एक छोटी सी टेकनीक करके देखते हैं। शुरु में तुमको हास्यास्पद लगेगी लेकिन इसका असर एक महीना, दो महीने में आना शुरु हो जाएगा। ओशो ने उससे कहा कि तुम मुझे फादर कहकर पुकारो। उसने कहा यह क्या मजाक कर रहे हैं आप। हम लोग बराबर उम्र के हैं, दोस्ते हैं, सहपाठी हैं, कोई बड़ी उम्र का व्यक्ति होता तो ठीक उसको अंकल कह भी सकते हैं। अपने बराबर वाले को कैसे मैं पिता कहकर पुकारूं? ओशो ने कहा तुम करो तो सही। वह पिता शब्द के साथ जो तुम्हारी घबराहट, ऐसोसियेट हो गयी है बचपन में, मैं उसको तोड़ना चाहता हूं। क्योंकि मैं तो तुम्हारा पिता नहीं हूं। और न तुम मुझसे डरते हो। न मैं तुम्हें डोमिनेट करता हूं। तो निश्चित

ही जब तुम पिता शब्द का इस्तेमाल करोगे मेरे लिए तो पिता शब्द के साथ जो तुम्हारी नर्वसनैस जुड़ गयी है, वह धीरे–धीरे खत्म होगी। उस लड़के को यह बात समझ में आई तो उसने शुरुआत की लेकिन दो–चार दिन तो बड़ी मुश्किल हो गयी, जैसे ही वह कह फादर बस, अगला शब्द ही बोलते न बने। वह पुराने फादर की स्मृति चली आए। लेकिन दो–चार दिन के बाद धीरे–धीरे वह ठीक बोलने लगा जैसे पहले बोलता था हप्ते भर बाद ओशो ने कहा कि अभी तक तो हम प्राइवेटली यह कर रहे थे, कमरे के अंदर कर रहे थे, अब पूरे हॉस्टल में मैं सबको बताउंगा। सबके सामने भी तुम मुझे फादर कहकर पुकारो।

उसने कहा यह मत करो सब लोग मजाक उड़ाएंगे; ओशो ने कहा उड़ाने दो कोई हर्ज नहीं। तुम्हारी यह जो आदत है हकलाने की यह समाप्त हो जाएगी। थोड़े दिन यह प्रयोग करना ही होगा। ओशो ने सब हॉस्टल के मित्रो को बताया और समझाया कि हम एक प्रयोग कर रहे हैं, है तो हास्यास्पद लेकिन दो चार दिन लोगों ने हंसी मजाक उड़ाई व्यंग किया, लेकिन उस लड़के को भी मजा आने लगा सबके सामने फादर कहने में कुछ तो संकोच लगा दो–चार दिन फिर वह संकोच टूट गया। सबको पता हो गया कि यह तो एक्सपेरिमेंट है देखते हैं क्या होता है। सब लोगों ने उसमें सपोट करना शुरु किया। 15–20 दिन के बाद वह सबके सामने भी अपने नार्मल फ्लों में बात करने लगा। फादर शब्द का इस्तेमाल करके भी। धीरे–धीरे टीचर के सामने उसका जो संकोच था, वह भी खत्म हुआ। महीने भर के बाद उसने कहा कि आज जब मैं चर्च गया तो वहां भी मैं पादरी से अच्छे से बात कर पाया। पादरी भी अचंभित थे कि कैसे मैं बोल रहा हूं फ्लो में? दो महीने बात अब ओशो ने कहा कि अब ऐसा करो तुम अपने घर फोन लगाके बात करो पिता जी से। फोन पर ठीक रहेगा दूर। अभी एकदम सामने जाओगे तो एकदम ब्रेकडाउन हो जाएगा। अभी भूमिका बन गयी है। उसने कहा मेरी भी हिम्मत पड़ रही है कि फोन पर तो बात कर ही सकता हूं। उसने फोन लगाया अपने फादर से बात की तो दो चार शब्दों में तो अटका स्टार्टिंग में, लेकिन दो–तीन सेंटेन्स के बाद वह नार्मल वे में बोलने लगा। उसके पिता भी अचंभित हुए! उन्होंनें बधाई दी कि तुम तो बहुत अच्छा बोलने लगे। तब इसका कांन्फिडैंस और बढ़ा।

क्योंकि सबसे खतरनाक व्यक्ति उसकी नजरों में वहीं हैं। पुराने जमाने का पिता बहुत ही राक्षस टाइप हुआ करता था। आजकल तो थोड़े सुधर गये हैं। तीन–साढ़े तीन महीने बाद संयोग से उसके पिता फिर वहां शहर आये हॉस्टल में और एक्सपेरिमैंट बिल्कुल सफल रहा कि लड़का अपने पिता से भी ठीक ढ़ंग से बात कर सका। वह हकलाहट उसकी छूट गयी।

हकलाहट एक ऐसी चीज है न तो नुकसान है न फायदे वाली आदत है। लेकिन अशोभनीय लगता है। एक पर्सनालिटी में एक निगेटिव प्वाइंट तो हो ही जाता। किसी के सामने ठीक से बात नहीं कर सकते, अटक–अटक जा रहे हैं। जिस व्यक्ति को अपना आत्म विकास करना है उसे देखना होगा कहां कौन सी चीज उसको नुकसान पहुंचा रही है? उसकी शुरुआत कैसे हुई थी? वह स्टार्टिंग प्वाइंट अगर पकड़ में आ जाए, तब वह विधि खोजी जा सकती है। जैसे इस लड़के के लिए ओशो ने जो टेकनीक दी थी– कि तुम रात को सोते हुए इस बात का स्वप्न देखते हुए सोओ कि तुम अपने पिताजी से एकदम फ्लो में बात कर रहे हो, सामान्य बात। तो अंतिम एक महीने में उसने इसकी प्रेक्टिस की थी। एक तो हमें पता है कि यह कल्पना है, हम उसमें डरेंगे नहीं, घबड़ाएंगे नहीं। हमको खुद ही पता है कि कल्पना है, झूठ है, कोई सचमुच के पिता तो नहीं हैं। जब कल्पना के सामने हमारा डर मिट गया, एक दिन साकार व्यक्ति के सामने भी मिट जाएगा। कई लोगों की आदतें डर से उत्पन्न होती हैं। वह अचेतन मन में छिपा है डर। वह किस रूप में प्रगट हो रहा है? थोड़ा सा आप अपने भीतर झांकेंगे तब पकड़ में आ जाएगा और तब ठीक उसका विपरीत पॉजिटिव विज्युअलाइजेशन करेंगे।

जैसे इसको यह सुझाव नहीं देना है कि मैंने हकलाना बंद कर दिया, मैंने हकलाना बंद कर दिया। नहीं, इससे कुछ नहीं होगा। इससे बार–बार और–और हकलाने की याद आयेगी। पॉजिटिव सजेशन क्या होगा? मैं अपने पिता के साथ नार्मल बात कर रहा हूं। यह है पॉजिटिव। तो आपसे पुनः निवेदन करता हूं कि अपने भीतर कोई भी निगेटिव ढंग का सजेशन मत डालना। उसका असर नहीं होता। आप तो उसका ठीक विपरीत एक सकारात्मक, एक विधायक धारणा अपने भीतर बिठालिये। क्या आप चाहते हैं वह। क्या आप नहीं चाहते उसको नहीं।

हमें जिस चीज को हटाना है उसका ख्याल नहीं करना है। आप उसका उल्टा चाहते क्या हैं, वह अपने बीच में लाइये। समझो किसी को क्रोध करने की आदत है– निश्चित ही बड़ी नुकसानदायी आदत है। वह स्वयं भी जलता–भुनता रहेगा, परेशान होगा और अपने आस–पास सबको परेशान करेगा। इस दुखदाई आदत से छुटकारा पाने के लिए कृपया यह न सोंचे कि मैं क्रोध नहीं करूंगा, मैं क्रोध नहीं करूंगा। क्योंकि इसमें बार–बार आपको क्रोध–क्रोध–क्रोध की ही याद आ रही है। कल आपने रात को फिल्म देखी सीक्रेट, आकर्षण का नियम 'दि लॉ आफ अट्रैक्शन' जब आप कहोगे क्रोध, क्रोध, क्रोध तो अस्तित्व आपको और गुस्से की सिच्युवेशन भेज देगा। वह आगे–पीछे की नहीं सुनता, वह इतना ही सुनता है क्रोध अच्छा है यह आदमी क्रोध मांग रहा है। तो निगेटिव चीज पर फोकस करना ही नहीं है। हां, क्रोध वाले व्यक्ति को क्या करना है? मैं एक बहुत शांत, प्रेमपूर्ण इंसान हूं। पॉजिटिव फीलिंग। इसमें क्रोध की तो कहीं बात नहीं आई। मैं एक शांत, खुशमिजाज, प्रेमपूर्ण व्यक्ति हूं। विज्युअलाइज करो कि मैं अपने मित्रो से, अपने परिवारजनों से मिलजुल रहा हूं। बड़े प्रेम से बातचीत कर रहा हूं। मैं बहुत ही शीलवान सद्व्यवहार करने वाला हूं। सब लोग मुझसे खुश हैं। यह हुआ पॉजिटिव। क्रोध की कहीं इसमें बात नहीं आई। इस बात का याद रखियेगा। आज के सत्र में क्या नहीं होना चाहिए उसकी बात नहीं है। होना क्या चाहिए उसको पकड़ें। तो मैं आपसे निवेदन करूंगा कि आप अपने भीतर एक मिनट आंख बंद करके जरा झांके कि ऐसी कोई बात है जिससे आप मुक्ति पाना चाहते हैं? किसी एक बात पर आईयेगा हो सकता है दो–तीन चीजें हों, तो दो–तीन पर नहीं जाना है अपने को उसमें से इंर्पोटेंट क्या है मोस्ट इंर्पोटेंट उस एक बात पर आ जाइये। अब बिल्कुल रिलैक्स होकर ख्याल करिये कि इसकी शुरुआत कहां से हुई। आपसे अच्छा खोजबीन और कोई नहीं कर सकता। सोचना नहीं, भीतर से आने देना है। इंट्यूशन से, सोच विचार के नहीं।

स्वामी शैलेंद्र सरस्वती

अवचेतन मन के खेल

मनुष्य शब्द मन से बना है। अन्य प्राणियों के पास केवल अचेतन मन है। इंसान के मन का कुछ हिस्सा चेतन हो गया है। बड़ा हिस्सा अभी भी

vopru d lnqi ;kx lHko

मनुष्य शब्द मन से बना है। अन्य प्राणियों के पास केवल अचेतन मन है। इंसान के मन का कुछ हिस्सा चेतन हो गया है। बड़ा हिस्सा अभी भी अचेत है, तथा अपने विचित्र खेल दिखाता रहता है। इसी संदर्भ में, कुछ दिन पहले एक मित्र ने मुझे फिल्म 'इंसेप्शन' की कहानी सुनाई, जो बड़ी

रोचक लगी। आज विश्व सिनेमा में क्रिस्टोफर नोलन एक मौलिक प्रतिभा माने जाते हैं। उनकी प्रयोगवादी फिल्में बड़े बजट में बनाई जाती हैं और उन्हें सफलता भी मिलती है। अनुभवी समालोचकों को भी अनेक बार देखने पर ही फिल्म की सारी परतें समझ में आती हैं और अपने दुरूह गठन के बावजूद उनकी फिल्में धन कमा रही हैं। उनकी ताजा फिल्म 'इंसेप्शन' का नायक मनुष्य के सपनों को भी नियंत्रित करना जानता है। अवचेतन की अंधेरी गुफा के राज जानने में उसकी ख्याति इतनी फैली है कि एक भव्य मल्टीनेशनल का मालिक चाहता है कि वह एक सफल कंपनी के युवा वारिस को अपने पिता के खिलाफ युद्ध में झोंक दे, ताकि अपने गृहयुद्ध में कमजोर होती हुई कंपनी को वह हड़प सके। मेरे मित्र ने कहा कि इस फिल्म को देखकर सिनेमाघर से बाहर निकलने पर लगा ऐसा मानो मैं अभी–अभी अपने ही स्वप्न से जागा हूं।

बहरहाल 'इंसेप्शन' की कथा सपनों के साथ यथार्थ के धरातल पर भी चलती है और फिल्मकार तथा कैमरामैन का कमाल है कि दर्शकों को स्वप्न और यथार्थ को लेकर कोई दुविधा नहीं होती। एक लिफ्ट है जो मंजिल दर मंजिल रुकती है और स्वप्न तथा यथार्थ को विभाजित करती है। अवचेतन में एक विचार के लोप होते ही परदे पर हम भवन को गिरते हुए देखते हैं। फिल्मकार सिद्ध करता है कि कठिनतम विचार भी परदे पर स्थूल प्रतीकों द्वारा अभिव्यक्त किए जा सकते हैं। दरअसल कोई भी विचार कभी मरता नहीं, सतह पर प्रवाहित रहता है। सतह पर दिखने वाला हमें यथार्थ या वर्तमान लगता है। और नदी के तल में बहने वाला अज्ञातजल– भूतकाल है या भविष्य, कुछ पता नहीं चलता है! हम केवल सतह देखने के अभ्यस्त हैं।

आज तक हर व्यक्ति का अवचेतन उसका अपना निजी साम्राज्य रहा है और अन्य का प्रवेश उसमें वर्जित है। किंतु अब विज्ञान स्मृति पटल के रहस्य को जानने में लगा है और राज उजागर होते ही उसे बदलना और उसमें मनचाही चीजें रोपित करना संभव होगा। मनुष्य के मस्तिष्क और उसकी सोच प्रणाली को समझने के वैज्ञानिक प्रयास हो रहे हैं। मानवीय मन का अध्ययन सदियों पहले धरती के पूर्वीय गोलार्ध में प्रारंभ हो चुका था। यद्यपि पश्चिमी गोलार्ध में फ्रायड को इसका मसीहा माना जाता है, क्योंकि करीब सवा सौ वर्ष पूर्व उन्होंने सपनों के

अर्थ खोजने के प्रयास किए।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में सारे प्रारंभिक प्रयास यूरोप के ऑस्ट्रिया में जर्मन भाषी यहूदी लोगों ने किए और इसीलिए इसे ज्यूज विज्ञान भी माना गया। यह बात काफी आश्चर्यजनक है कि ज्यूज को धन पैदा करने वाली लालची जाति के रूप में प्रचारित किया गया है, परंतु मनुष्य मन के अध्ययन में वे पुरोधा रहे हैं। दरअसल मनुष्य मन और उसके अवचेतन को समझे बिना शायद धन नहीं कमाया जा सकता। इतना ही नहीं, उन्होंने इतिहास अन्य आयामों में भी रचा है। सद्‌गुरु ओशो तो कहते हैं, कि बायोलॉजी के क्षेत्र में चार्ल्स डार्विन, साइकोलॉजी के क्षेत्र में सिग्मण्ड फ्रायड, फिजिक्स में अल्बर्ट आइंस्टाइन तथा इकोनॉमिक्स में कार्ल मार्क्स, इन चारों यहूदी मनीषियों ने इतिहास पलटकर रख दिया है।

स्वप्न संसार और यथार्थ जीवन के बीच गहरा रिश्ता है, जो हमारी समझ के परे है। कितनी ही इच्छाएं, नई सूझ–बूझ, प्रेरणाएं, भावी योजनाएं स्वप्न में उभरती हैं। अपरिचित भय, दमित इच्छाएं और चिंताएं दुख भरे सपने रचती हैं। दरअसल सपनों की व्याख्या बहुत कठिन है, क्योंकि अवचेतन की अनेक परतें हैं। अवचेतन मन क्या है एवं इसका उपयोग कैसे करें कि जिंदगी में सकारात्मक बदलाव आएं? फिल्म कथाकार और 'साइंस फिक्शन' रचने वाले तो केवल सनसनीखेज, मारकाट, अपराध, और नए संभावित अन्वेषणों का दुरुपयोग करके धनोपार्जन करते हैं। क्या मन की अंधेरी पर्तों के ज्ञान से जीवन में उजियारा किया जा सकता है? निश्चित ही शक्ति तो निष्पक्ष होती है–न्यूट्रल। उपयोग करने वाले पर निर्भर है कि वह बिजली से हीटर चलाकर गर्मी पैदा करेगा अथवा ए.सी. चलाकर शीतलता! अग्नि से भोजन पकाकर शरीर का पोषण कर सकते हैं तो देह को जलाकर नष्ट भी कर सकते हैं।

vopsru ds lnqi;ksx laHko

मनोवैज्ञानिकों ने मन को दो बड़े भागों में विभक्त किया है। मस्तिष्क का वह भाग, जिसमें होने वाली क्रियाओं की जानकारी हमें होती है, चेतन मन है। यह वस्तुनिष्ठ एवं तर्क पर आधारित होता है। सामान्यतः हमें जिसकी जानकारी नहीं होती, जाग्रत मस्तिष्क के परे मस्तिष्क का वह

हिस्सा अवचेतन मन कहलाता है। इसका धुंधला–सा अनुभव यदाकदा ही होता है। सपनों में यही अंग कार्य करता है।

उदाहरण के रूप में समझें तो मन की स्थिति पानी में तैरते हिमखण्ड की तरह है जिसका मात्र 10 प्रतिशत भाग पानी की सतह से ऊपर दिखाई देता है और शेष 90 प्रतिशत भाग सतह से नीचे रहता है। चेतन खंड सम्पूर्ण मस्तिष्क का दस–बारह प्रतिशत ही होता है। इससे नौ गुना बड़ा खंड मस्तिष्क का अवचेतन अंग है। स्मरण रखें कि वस्तुतः मस्तिष्क का विभाजन जैसा कुछ नहीं होता जैसा कि उदाहरण दिया गया है। ऐसा केवल समझाने के लिए बताया है। आज जो चेतन मन है वह कल अवचेतन हो जाता है। अवचेतन मन को प्रयत्नपूर्वक चेतन मन में परिवर्तित किया जा सकता है। सारे निर्णय चेतन मन ही करता है। अवचेतन मन सारी तैयारी, प्रबन्ध या व्यवस्था करता है। चेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि 'क्या' करना है, और अवचेतन मस्तिष्क यह तय करता है कि उसे 'कैसे' मूर्तरूप दिया जाये। हमारे सारे अनुभव, सुनी–पढ़ी जानकारी, दमित इच्छाएँ एवं दमित विचार हमारे अवचेतन में संचित हैं। परन्तु जब–कभी हम उनका उपयोग करना चाहते हैं, वे चेतन का हिस्सा बन जाते हैं। ये हमारे व्यक्तित्व को बनाते व प्रभावित करते हैं और हमारे व्यवहार एवं आचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शेक्सपीयर के अनुसार 'हमारा जीवन बगीचा है और हम इसके बागवान हैं।' बागवान अपनी भावनाओं व धारणाओं के अनुरूप विचारों के बीज अवचेतन मस्तिष्क में बोता है। फिर जैसा बोता है वैसा ही फल प्राप्त होता है। तदनुसार ही मन–तन में परिवर्तन, एवं घटनाओं का प्रगटीकरण होता है। इसलिए प्रत्येक विचार एक कारण है एवं प्रत्येक दशा एक प्रभाव है। सद्गुरु ओशो कहते हैं कि मनस्थिति ज्यादा महत्त्वपूर्ण है, परिस्थिति नहीं। मनस्थिति से परिस्थिति निर्मित होती है। इसी कारण, यह आवश्यक है कि हम अपने विचारों को ऐसा बनाएँ ताकि हम इच्छित स्थिति को प्राप्तकर जीवन को सुख–शांति–प्रीति से भर सकें। यही बड़ी से बड़ी जीवन–क्रांति का सूत्र है।

vopru u dl Lkg;¨x fn;k

इंटरनेट पर एक सज्जन ने अपना अनुभव इस प्रकार लिखा है–

मैंने अपने अवचेतन मन का उपयोग अनजाने में ही सन् 1978 में किया। जब मैं जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय में पढ़ता था। मेरी बचपन में मँगनी हो गई थी। मेरा परिवार शादी करने हेतु मुझ पर दबाव डाल रहा था। मेरी माँ को उच्च रक्तचाप था। पिताजी सामाजिक दबावों से व्यथित थे। इन्हीं कारणों से, मैंने अपने माता–पिता से बात नहीं की। मैं आई.ए.एस. की परीक्षा की तैयारी कर रहा था। और अनिर्णय की स्थिति से परेशान था।

उस समय मैं अवचेतन मन की शक्ति से परिचित नहीं था। पर मैंने निश्चय किया कि, 'मैं, एक महीने में निर्णय कर लूँगा कि मुझे विवाह करना है या नहीं।' कई दिनों तक सोने से पहले बिस्तर में पड़े–पड़े मैं स्वयं से पूछता, 'क्या मुझे इस लड़की से विवाह करना चाहिये?' अचानक 31 मार्च, 1978 की रात्रि को, जब मैं नींद में था मुझे एक तेज प्रकाश का आभास मेरे कमरे में हुआ। एवं साथ ही मैंने एक आवाज सुनी, 'इस लड़की से शादी कर लो, भविष्य में इससे तुम्हें किसी प्रकार की समस्या नहीं आयेगी।'

आज मैं समझ पाया हूँ कि यह निर्णय मेरे अवचेतन मन से आया था। अब यह स्पष्ट हो गया है कि उस लड़की से विवाह का फैसला मेरी अवचेतन शक्ति से प्रभावित था। और वह निर्णय मेरे जीवन में सफल एवं सकारात्मक रूप में उचित सिद्ध हुआ है।

vopru u dl fojk/k fd;k

एक अन्य सज्जन ने अपने रिश्तेदार का अनुभव वर्णन किया है–

मेरे बहनोई श्री सोहनलाल जी जैन उदयपुर में 1957 में इन्टरमिडिएट में पढ़ रहे थे। एक बार वे साइकिल की सवारी करना सीख रहे थे। साईकिल चलाना सीखने के दौरान वे गिर गये। उनके टखने में चोट आ गई। उन्होंने दुर्घटना की व्याख्या इस प्रकार करना शुरू किया कि इसमें उनकी जान भी सकती है। इस तरह उन्होंने अपने–आपको भयग्रस्त बना लिया। उन्होंने साइकिल सीखने का विचार ही छोड़ दिया।

उसके बाद साइकिल चलाना सीख ही नहीं सके। उनका मानना था

कि उनके साथ इससे भी गम्भीर दुर्घटना हो सकती है। वे एक सफल व्यापारी हैं परन्तु वे कोई भी स्कूटर, कार आदि नहीं चला सकते। क्योंकि उन्होंने एक गलत और भयपूर्ण धारणा को अपने मन में स्थान दे दिया। इस तरह अपने अचेतन ने एक धारणा बना ली साईकिल चलाने पर उनकी जान को खतरा है। भविष्य में जब भी उन्होने साइकिल सीखना चाह तो उनके अचेतन में छिपी भय ने उन्हें सीखने नहीं दिया।

साइकिल से गिरना साधारण घटना है। प्रत्येक सीखने वाले के साथ एक–आध बार तो ऐसा होता ही है। परन्तु हर सीखने वाला उसे इस प्रकार भयग्रस्त होकर नहीं लेता। वह उसे एक सामान्य घटना की तरह लेता है। अन्यथा, साइकिल सीखना बहुत मुश्किल बात हो जाएगी। इस प्रकार, आप देखेंगें कि अचेतन में छिपी हमारी 'धारणा–प्रणाली' जीवन में किस प्रकार कार्य करती है।

&ek vk'kk fi;k'kh